Plantain officinal
(Plantago major)



Plante vivace de 10-50 cm, aux feuilles basales ovales, lisses ou légèrement pubescentes, et disposées en rosette ; elle est originaire d'Europe mais aujourd'hui plutôt considérée comme une mauvaise herbe par les agriculteurs, bien que ce soit un des meilleurs légumes sauvages...

Résistance au gel : -20/-23°C ;

Comestibilité :
-Jeunes feuilles (riches en mucilages) en salade ; plus âgées elles sont cuites comme potherbe (en soupe ou accompagnement) ; on peut aussi les lactofermenter en choucroute originale ;
-Jeunes inflorescences crues ou blanchies ; leur saveur rappelle celle


II. 1
430. Plantaginaceae
1
2
3
4
5
6
7
A
533. Plantago major L.
Grosser Wegerich.