



# Plantain (*Plantago lanceolata*)

**Noms communs** : Herbe à cinq côtes Oreille de lièvre

**Famille** : Plantaginacées

## Étymologie :

Le nom de genre *Plantago* vient du latin *planta* (plante des pieds) et *ago* (je pousse), en raison de la forme des feuilles de certaines espèces (tel le grand plantain *Plantago major*) qui évoquent la plante des pieds.

Le nom latin de l'espèce définit la forme en pointe de lance de ses feuilles.

## Description :



Le plantain lancéolé est une plante vivace de 10 à 50 cm de haut, peu poilue et portant une hampe florale dressée dépassant de la rosette de feuilles. Celles-ci sont lancéolées (en forme de pointe de lance), ont un très long pétiole (queue) et portent 3 à 7 nervures saillantes dans leur longueur. Les fleurs sont groupées en petits épis noirâtres ovoïdes (en forme d'œuf), puis allongés.

Il existe de nombreuses formes de plantains dans notre flore, tous comestibles. Le grand plantain (*Plantago major*) possède des feuilles larges, largement pétiolées, formant une rosette étalée, le plantain moyen (*Plantago media*) a des feuilles également larges mais leur pétiole est très court et elles sont appliquées au sol. On les trouve chez nous dans les mêmes biotopes. Le plantain corne de cerf (*Plantago coronopus*) dont les feuilles sont divisées comme les bois d'un cerf se trouve près des bords de mer, tout comme le plantain maritime (*Plantago maritima*) que l'on trouve cependant en Auvergne au voisinage des sources salées.

## Biotopes :

Le plantain lancéolé est commun dans les prairies, sur les alluvions de rivières, les bords de chemins ombrés, dans les friches et les décombres. On l'observe aussi dans certaines pelouses et dans les lisières de forêts.

## Utilisations :

On en trouve toujours des plants près de l'ortie dioïque (*Urtica dioica*) et c'est tant mieux car en frottant les brûlures de cette dernière avec ses feuilles, on en

atténue aussitôt l'effet. Les autres plantains peuvent être utilisés avec le même succès. L'effet calmant dû aux tanins de la plante se fait également ressentir sur les piqûres d'insectes.

Les épis de plantain mûrs sont également utilisés pour nourrir les oiseaux de volière.

Enfin, en randonnée, quelques feuilles placées dans les chaussures évitent et soulagent les échauffements de la plante des pieds.

## Utilisations culinaires :

Outre des tanins, les feuilles de plantain contiennent des protéines, des vitamines, des sels minéraux et des mucilages. De plus, elles ont un goût et une odeur prononcés de champignon. Voici de nombreuses raisons de les cuisiner, soit crues, ajoutées aux salades ou en pestos, soit cuites en soupes, beignets, légumes, soufflets ou tartes. Mais il faut bien veiller à les cueillir au début croissance et à choisir plutôt le centre de la rosette, les feuilles âgées devenant amères et coriaces.

## Risques de confusion :



Contrairement au plantain majeur dont les feuilles pourraient être confondues avec celles du Vêrâtre, celles du plantain lancéolé ne peut faire l'objet d'une confusion, hormis peut-être avec la Scorzonère (*Scorzonera humilis*) à fleur jaune avant sa floraison, mais cette dernière est également comestible.

Version : V0

Auteur : Jean-Paul Rique