Plantain

Plantago lanceolata, Plantago major et Plantago media



Descriptif Botanique

LA plante des bords de chemins que l'on trouve absolument partout !

Usages Culinaires

MANGER

- **Cru :** Jus de feuilles dans le jus de légumes. Très jeunes feuilles du printemps dans les salades mêlées. Jeunes feuilles hachées mélangées à différents fromages pour tartines, farce de tomates crues, etc.
- **Cuit :** Excellentes soupes de printemps avec orties et pissenlit.

BOIRE

Décoction de feuilles séchées (laisser bouillir 3 minutes) : contre la bronchite et tous problèmes pulmonaires.

Purifie le sang et augmente la vitalité. À boire très chaud par petites gorgées.

> **Attention au séchage :** Les feuilles ne doivent surtout pas brunir !

Propriétés & Santé

Intérêt pour la santé : Riche en sels minéraux et vitamines, en mucilage. Beaucoup d'utilisations possibles en pharmacie et cosmétique.

SOINS DIVERS

- Broyer des feuilles fraîches et poser sur les plaies et piqûres d'insectes ou d'orties, ainsi que sur les « ampoules ».
- Cataplasme de feuilles de plantain écrasées sur les thromboses.

Recette : Beignets à la fleur de plantain

Ingrédients :

- 15 à 20 fleurs de plantain par personne
- Pâte à beignet (selon votre recette habituelle)

Préparation :

- Laver soigneusement les fleurs de plantain.
- Les blanchir rapidement à l'eau bouillante.
- Faire chauffer votre huile de friture.
- Tremper généreusement les fleurs de plantain dans la pâte à beignet, puis les faire frire.
- Après cuisson, les poser sur un papier absorbant pour les dégraisser.
- Les servir bien chauds comme entrée ou apéritif.