

Module 4

LE PLANTAIN



Il existe 3 variété de plantain : Le plantain lancéolé, le plantain majeur & le plantain moyen.

Les trois sont comestible.

Le plantain se trouve partout et pousse principalement dans des zones lumineuses et piétiner herbeuses des prairies pâturées, au bord des chemins et des talus.

Le plantain fleurit au printemps jusqu'à la fin de l'été. Le moment optimal de récolte se situe entre début-Mai et fin juillet.

Comment utiliser le plantain ?

Déguster le plantain

Les feuilles et les jeunes inflorescences ont un bon goût de champignon. On les récolte presque toute l'année mais préférez le printemps : elles sont plus tendres! Dégustez-les crues en salade (les jeunes sont moins amères) ou cuites, en soupe ou accompagnement

Tout peut être consommé dans le plantain lancéolé : ses feuilles, ses graines et ses inflorescences.

Voici quelques usages:

- Infusion : l'idéal étant de faire sécher ses feuilles pour ensuite en faire des infusions.
- En cuisine, par exemple en salade : Vous pouvez manger l'ensemble de la plante. Celle-ci possède un délicieux goût boisé.
- En soupe : comme pour l'ortie, vous pouvez le faire bouillir 10 minutes, vider l'eau, puis rajouter de l'eau à votre convenance et le dégusté.

Attention

Le plantain lancéolé n'est pas recommandé pour les femmes enceintes ou les jeunes enfants.

Le plantain étant une plante inférieure à 1 mètre de hauteur, il est impératif de la faire bouillir 10 minutes avant de la consommer. Si vous devez le consommer cru assurez-vous qu'il ne se trouve pas dans un endroit polluer. Mais resté vigilant sur la possibilité d'une pollution sur la plante comme l'urine d'animaux.

Quelle sont les bienfaits du plantain ?

Par voie interne, on dit que le plantain est un excellent purificateur du sang, des poumons et de l'estomac. Il soignerait l'hémophilie, la diarrhée, la dysenterie, les retards dans le développement chez l'enfant, la tuberculose, les bronchites chroniques, la pharyngite, la laryngite, les néphrites.

- **Anti-inflammatoires** (elle protège les muqueuses et combat les radicaux libres) ;
- **Antiallergiques** (calme les réactions allergiques) ;
- **Antiseptiques** (elle aide à former une barrière contre les bactéries et les virus).
- Cataplasme : utilisez ses feuilles fraîches comme cicatrisant, rouler là dans votre main pour en faire sortir la sève et appliquer là pour soulager les blessures et les piqûres.