

LE PLANTAIN



Plantain (Plantago)

-Description : Plantain lancéolé (feuilles longues) Plantain moyen (feuilles moyennes)

-Bienfaits : Vitamine C, protéines. Frotter sur piqûres d'insectes et orties.

-Utilisations : feuille à goût de champignon ; broyée, elle défatigue les pieds (plantain = plante des pieds), salade, pesto, blanchi 15 mn, garniture de galette, infusion, soupe (prendre les feuilles les plus petites).

Graines bonnes à manger, mais dures.