

Plantain

PLANTAGO MAJOR OU LANCEOLATA

Le plantain est une petite plante vivace qui mesure environ 10 cm, mais peut atteindre 60 cm de haut. Le grand plantain (*Plantago major*) a des feuilles larges et des fleurs allongées. Le plantain lancéolé (ou petit plantain ou herbe à cinq coutures) a des feuilles allongées (en forme de lance) et des petites fleurs au bout des tiges. Quant au plantain moyen (ou langue d'agneau), il possède des feuilles plutôt rondes et des fleurs crème à étamines violettes alors que leurs cousines sont verdâtres ou brunâtres et inodores. Les fleurs apparaissent dès le printemps et se renouvellent jusqu'en novembre.

SES HISTOIRES

Le nom de «plantain» vient de la ressemblance de la feuille du grand plantain avec l'empreinte que laisse la plante d'un pied humain. Partout en Europe, on est persuadé que cette herbe protège des morsures de serpents. Il suffit pour cela, avant de traverser des friches ou des endroits infestés de vipères, de fixer à son pantalon des tiges de plantain frais. Au siècle dernier, dans les diligences anglaises, un petit pot servait à recevoir une touffe de plantain, réputée assurer la sécurité des voyageurs.

SES UTILISATIONS

Les feuilles peuvent se consommer crues ou cuites. Crues, on les préfère jeunes, mélangées à des fromages, salades... auxquels elles apporteront une légère amertume. Cuites, elle donnent un légume au goût de champignon, utilisé en potages, quiches, omelettes.

Les propriétés médicinales du plantain sont multiples. Par voie interne, le plantain traite les infections et les inflammations des voies respiratoires et des muqueuses de la bouche et du pharynx. En usage externe, on s'en sert contre les conjonctivites, l'inflammation des paupières, les plaies, coupures, ulcères de jambe, gingivites, dartres, dermatoses croûteuses, pertes blanches, ainsi que contre les morsures de vipères et les piqûres d'insectes.

