

Plantain lancéolé



Nom scientifique : *Plantago lanceolata*

Famille : Plantaginacées

Hauteur : 0,15 à 0,60 m

Type : Vivace

Floraison : Avril à octobre

Biotope : Friches, talus, pâturages

Description : Les feuilles du plantain lancéolé sont en forme de fer de lance (lancéolées) et disposées en rosette basale, les nervures sont marquées. Les fleurs sont disposées en épi au sommet d'une longue hampe.

Utilisations : Ce plantain est utilisé en premier lieu contre toutes les maladies des organes respiratoires (toux, coqueluche, asthme pulmonaire, tuberculose pulmonaire). Les jeunes feuilles se mangent crues en salade. Elles ont un goût de champignon. Les feuilles plus âgées se consomment cuites.

Dosage : Le plantain s'utilise par infusion (1 cuillerée à café bombée de feuilles avec 1/4 de litre d'eau, laisser infuser brièvement), par cataplasme de feuilles broyées ou par sirop.

