



## Les trois plantains de nos régions

Le lancéolé, le majeur et le moyen

Même s'ils n'attirent pas le regard par de belles couleurs, une forme extravagante, un parfum subtil..., les plantains sont connus de longue date, et personne ne pourrait affirmer, sans risque d'erreur, ne jamais avoir côtoyé un plantain dans sa vie ! Présents aussi bien sur le bord des chemins que dans les prairies, entre les pavés ou à même les décombres, les plantains font partie des herbes sauvages les plus communes et les plus faciles à reconnaître ! Cinq espèces sont indigènes en Belgique, dont trois très communes : le Plantain lancéolé, le Plantain majeur et le Plantain moyen. Les feuilles rassemblées en rosettes et parcourues de fortes nervures longitudinales, saillantes à la face inférieure sont caractéristiques, de même que les fleurs minuscules, regroupées en épis denses, et qui font davantage penser aux graminées qu'à toute autre plante à fleur, même si, botaniquement, elles en sont assez éloignées !

plantain lancéolé



Le Plantain lancéolé appelé aussi oreille de lièvre, se reconnaît à ses longues feuilles assez étroites, munies de 5 à 7 nervures, et un épi plutôt court.

Le Plantain lancéolé appelé aussi oreille de lièvre, se reconnaît à ses longues feuilles assez étroites, munies de 5 à 7 nervures, et un épi plutôt court.



plantain majeur

Le Plantain majeur possède quant à lui, de larges feuilles brusquement rétrécies en un long pétiole aplati et un épi très long, d'où son nom de queue de rat. Le Plantain moyen, aussi appelé langue d'agneau, est intermédiaire. Les feuilles sont larges et brusquement rétrécies en un pétiole très court.



Examinons d'un peu plus près, les fleurs du plantain. Quatre sépales entourent quatre pétales membraneux soudés par la base en un tube. De chaque fleur, dépassent longuement quatre étamines, les organes mâles de la fleur, dont les anthères, agitées au moindre souffle, libèrent leur pollen abondant. Emporté par le vent, celui-ci voyagera à la rencontre d'un

éventuel organe femelle, qu'il pourra alors féconder pour donner fruits et graines, gages de la survie de l'espèce. Les stigmates, partie supérieure des organes femelles, en forme de petits plumets blanchâtres, sont également bien visibles. Dépassant au centre de la fleur, entre les étamines, ils sont prêts à intercepter tout grain de pollen en passage. Mais bien sûr, seuls ceux venant d'un autre plantain de la même espèce pourront accomplir leur mission ! Le fruit qui résultera de la fécondation ressemble à une toute petite "boîte" s'ouvrant d'elle-même par un minuscule couvercle pour libérer, à maturité, les graines.

Le nom "plantain", commun aux différentes espèces, vient du latin "plantago", qui signifie "plante des pieds" en rapport avec la forme des larges feuilles du plantain majeur, mais aussi avec l'usage qu'en faisaient nos aïeux qui l'utilisaient pour soigner les ampoules et soulager les pieds meurtris par de longues marches.

Tous les plantains présentent des propriétés médicinales similaires. Riches en tanins, ils sont astringents, antiseptiques et antihémorragiques, et favorisent la cicatrisation des plaies fraîches ou enflammées et des ulcères variqueux. Les feuilles sont utilisées en compresses, soit lavées à l'eau bouillante et appliquées directement sur les plaies ou alors, en en préparant des décoctions, également efficaces en gargarisme en cas d'angine. La présence de mucilages, leur confère également des propriétés adoucissantes et émoullientes. Ils sont alors utilisés par voie interne, en cas d'infections respiratoires et d'irritations du tube digestif. Les graines notamment, trempées préalablement dans l'eau pour faire gonfler les mucilages agissent comme excellents laxatifs mécaniques.

Sur le plan nutritif, en plus des mucilages et tanins qu'ils contiennent, les trois espèces sont riches en protéines complètes, en vitamine C et en provitamine A, ainsi qu'en divers minéraux.

Les bovins se régalaient des feuilles du plantain lancéolé facilement accessibles dans les prairies, alors que les lapins et autres petits rongeurs consomment tout à la fois celles du plantain majeur et celles du plantain lancéolé. Les chardonnerets, pinsons, verdiers, moineaux et autres granivores en apprécient eux, les graines et aujourd'hui encore, de nombreux éleveurs d'oiseaux en volière recherchent les longues hampes de graines du plantain majeur qui faisaient autrefois l'objet d'un véritable commerce entre la campagne et la ville, lorsque de petits vendeurs se succédaient pour offrir à la bourgeoisie de quoi nourrir ses oiseaux en cage. Le nombre de papillons (plus de 50 espèces) qui en ont fait leur plante de prédilection, comme en suggère d'ailleurs le nom de certains d'entre eux - le Damier du plantain, l'Écaille du plantain - témoigne aussi de cette haute valeur alimentaire. Et n'oublions pas les abeilles, bourdons, coléoptères et autres amateurs de pollen, qui y trouvent une nourriture de qualité, en grande quantité et facilement accessible.



Au niveau de l'alimentation humaine, tous sont comestibles, mais le plus utilisé est toutefois le lancéolé, aux feuilles et nervures moins coriaces. Les jeunes feuilles peuvent être ajoutées aux salades. Leur saveur légèrement amère rappelle surtout celle du champignon alors que, plus âgées, on les utilise cuites, dans les potages et autres préparations. Les jeunes inflorescences peuvent être mangées crues ou rapidement passées à la poêle et graines finement pulvérisées s'ajoutent aux farines de céréales ou dans les potages.

## OMELETTE AU PLANTAIN

---

- Hacher finement de jeunes feuilles de plantain lancéolé.
- Faire revenir à feu doux, dans un peu d'huile.
- Couvrir et laisser cuire encore quelques minutes.
- Ajouter les œufs battus avec un peu de lait, sel et poivre.



## SOURCES

---

- Le livre des bonnes herbes – Pierre Lieutaghi – Actes Sud – 1996
- Le régal Végétal, Plantes sauvages comestibles – François Couplan – Ed. Sang de la Terre – 2009
- La cuisine sauvage, Comment accommoder mille plantes oubliées – François Couplan – Ed. Sang de la Terre – 2010
- Éloge du plantain – Bernard Bertrand – Le compagnon végétal – 2005