

Le plantain

Par Thierry Dalbavie

Extrait du Solide Almanach Nourricier 2023 de l'Étonnant Festin

La plante la plus connue pour soulager le désagrément des piqûres d'orties et d'insectes, toujours là à proximité tant elle est commune, dans les lieux piétinés notamment pour le grand plantain dit aussi *Plantago major*. C'est quand même bien d'avoir ce remède très efficace sous la main ! On en prend quelques feuilles, on les froisse et on frotte la zone qui picote, ouf ça fait du bien!

« Le plantain produit des tannins, ça le rend astringent, capable d'arrêter les petites blessures et aider à les cicatriser »

Connue aussi des enfants qu'on laisse jouer dehors, qui en ont toujours fait des pistolets de fortune, pistolets pacifiques bien-sûr.

Connue encore des marcheurs dont les pieds s'échauffent ; quelques feuilles de grand plantain en guise de semelle, c'est bon pour la plante ... du pied.

Grand plantain des bords de chemin piétinés ou plantain lancéolé des prairies, mêmes vertus, idem pour le plantain moyen moins fréquent.

Le plantain produit des tannins, ça le rend astringent, capable d'arrêter les petites blessures et aider à les cicatriser.

« Le goût rappelle le champignon ou la noisette, c'est selon »

Attendez c'est pas tout, le plantain est comestible ! D'abord les feuilles, les plus jeunes du milieu de la touffe bien-sûr (car les plus vieilles ont plus de tannins), à déguster crues. Sinon, on les fait cuire comme des épinards. Les fleurs aussi se mangent. Elles forment des épis et se consomment à tous les stades de maturité, crues également ; attention ; les plus mûres contiennent un mucilage qui les rend laxatives*, mais pour certains ce sont les meilleurs.. Le goût rappelle le champignon ou la noisette, c'est selon. On fait sa cueillette dans des lieux < propres > ça va de soi.

« autant de vertus dans une plante aussi commune, ce serait dommage de s'en priver »

C'est pas fini ! Le plantain, grâce à ses mucilages, est bon pour les voies respiratoires, en tisane, en décoction, à condition de l'utiliser frais car il perd ses qualités à la dessiccation.

Comme pour la benoîte, autant de vertus dans une plante aussi commune, ce serait dommage de s'en priver ; l'ordre des pharmaciens va nous haïr !

* Le psyllium, laxatif vendu en pharmacie, est un plantain cultivé en Inde.