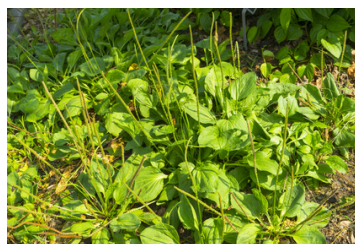


## Graines de Plantago major

[5PLA0100]



Semences non traitées de Plantain majeur



## Caractéristiques principales

- Nom latin :** Plantago major
- Nom vernaculaire :** Plantain majeur, Plantain à feuilles larges, grand Plantain, gros Plantain, Plantain des oiseaux, Plantain à bouquet, Queue de rat
- Intérêt :** Auxiliaires, Comestible, Productif, Fruits, Médicinal, Alimentation animale, Permaculture
- Lieu de culture :** Jardin sauvage, Terrasse et Balcon, Jardin fleuri, Verger et Potager
- Origine :** Europe, Asie centrale
- Hauteur :** 15 à 30 cm
- Emprise au sol :** 15 à 20 cm
- Période de floraison :** Été
- Port :** En touffes
- Type :** Vivace
- Feuilles :** Feuilles ovales-elliptiques, épaisses, fibreuses, élastiques, plus ou moins poilues, avec 5 à 9 nervures parallèles, disposées en rosette. Feuilles plus ou moins dressées, se rétrécissant brusquement vers la base pour former la queue de la feuille.
- Fleurs :** Fleurs blanc-crème qui s'épanouissent en été autour d'un épi vert étroit sur de longues hampes dressées de 10 à 25 cm.  
Les étamines des fleurs sont blanches ou légèrement pourpres.
- Fruits :** Le fruit est une capsule de 2 à 5 mm qui contient 4 à 16 petites graines anguleuses de couleur foncée. Une seule plante peut faire plus de 20.000 graines.
- Recommandations :** Une portion contient plusieurs centaines de graines.

## Culture

- Arrosage :** 2 Moyen
- Exposition :** Mi-ombre, Ensoleillé
- Maladies / Ravageurs :** Limaces, Escargots
- Substrat :** Terre de jardin, Bien drainant, Humide, Tolère le sel, Léger, Fertile
- Culture en pot :** Oui
- Conseils du comptoir des graines :** Le Plantago major est une plante vivace utile au jardin pour différentes raisons. Elle ne craint aucunement le piétinement et ses racines améliorent la structure des sols compactés et aident à diminuer l'érosion. Les jeunes feuilles se mangent en salade, ciselées, mélangées à d'autres plantes, car légèrement amer, ou cuites comme les épinards. Les graines font les délices des oiseaux de compagnie : vous pouvez accrocher les épis de graines dans la cage des oiseaux. Elles sont également utiles pour nous : vous pouvez ingérer les graines avec suffisamment d'eau pour améliorer en douceur le transit (effet laxatif mécanique grâce au mucilage que les graines contiennent). Puis, vous pouvez frotter une feuille fraîche écrasée sur une piqure d'ortie ou de moustique pour adoucir la douleur et la démangeaison.

## Semis

- Facilité :** 1 Facile
- Mode de semis :**
1. Semer les graines sous abri au printemps
  2. Repiquer les plants dans des pots individuels quand elles sont assez grandes pour être manipulées
  3. Planter au jardin au début de l'été
- Ou semer en place à la fin du printemps.
- Techniques de semis :** Mini-serre, Chaleur supérieure à 10°C
- Durée de germination :** Quelques semaines

## En savoir plus

- Recolte :** Les jeunes feuilles de mai à septembre.  
Les graines quand elles sont bien mûres, par temps sec, en fin d'été ou début d'automne.
- Conservation :** Séchées pour l'hiver, les feuilles se consomment en tisane.

**Propriétés :** La plante est riche en vitamines A, C et K.  
Une des plantes les plus riches en minéraux.  
Les graines sont riches en vitamine B1.

\*

\*Attention : Les informations ci-dessus ne sont données qu'à titre indicatif. Consultez un pharmacien ou un médecin avant toute ingestion, inhalation ou application d'un produit végétal. Le Comptoir des Graines décline toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation des produits vendus.