

## Graines de Plantago major



Semences non traitées de Plantain majeur



## Caractéristiques principales

- Nom latin :** Plantago major
- Nom vernaculaire :** Grand Plantain, Plantain majeur, Plantain à feuilles larges, Gros Plantain, Plantain des oiseaux, Plantain à bouquet, Queue de rat
- Variété :** type
- Lieu de culture :** Gazon & Prairies fleuries, Jardin ami Oiseaux, Culture en pot - Balcon & Terrasse, Jardin fleuri, Permaculture, Potager perpétuel, Jardin forêt, Potager & Verger
- Hauteur :** 15 à 40 cm
- Emprise au sol :** 15 à 20 cm
- Type de plante :** Plante aromatique & sauvage, Plante vivace (cycle de vie sur plusieurs années, décennies, siècles ou millénaires), Plante potagère, Plante fleurie, Se ressème tout seul
- Port :** En touffes
- Période de floraison :** Été
- Feuilles :** Rosette de feuilles vert foncé, ovales-elliptiques, épaisses, fibreuses, élastiques, plus ou moins poilues, plus ou moins dressées, 5 à 9 nervures parallèles, se rétrécissant brusquement vers la base pour former la queue de la feuille.
- Fleurs :** Floraison en été. Epis étroits de minuscules fleurs vertes à étamines blanc crème parfois légèrement pourpres, sur de longues hampes dressées.
- Fruits :** Capsule contenant 4 à 16 petites graines anguleuses de couleur foncée.  
Une seule plante peut produire plus de 20.000 graines.
- Autres :** Courte racine pivotante avec de nombreuses racines latérales longues et fibreuses.
- Température minimale (Rusticité) :** inférieure à -20°C
- Recommandations :** Une portion contient plusieurs centaines de graines.

## Culture

- Exposition :** Mi-ombre, Ensoleillé, Ombre
- Substrat / Sol :** Tolère le sel, Bien drainant, Humide (garde très longtemps l'humidité), Riche, fertile & humifère
- Arrosage (plante adulte) :** 1/5 Arrosage faible
- Maladies / Ravageurs :** Escargots, Limaces
- Culture en pot :** Oui
- Conseils du comptoir des graines :** Le Grand Plantain est une plante bio-indicatrice des terres argileuses, lourdes, compactes et asphyxiées : ses racines améliorent la structure de ce type de sol.  
Pour d'autres types de sol, ses racines aident à diminuer l'érosion.  
Cette plante ne craint aucunement le piétinement.  
Les jeunes feuilles se consomment crues en salade, ciselées, mélangées à d'autres légumes-feuilles, car légèrement amer.  
Les feuilles plus anciennes se consomment cuites comme les épinards.  
Les feuilles fraîches ou séchées se consomment en tisane.  
Les graines sont appréciées par les oiseaux, surtout l'hiver : elles sont riches en nutriments et ont un effet positif sur la digestion. Vous pouvez accrocher les épis de graines séchées dans la cage des oiseaux de compagnie.  
Les graines ont un effet laxatif mécanique grâce au mucilage qu'elles contiennent : consommer les graines avec suffisamment d'eau améliore en douceur le transit.  
Ecraser une feuille fraîche pour libérer la sève et la frotter sur une piqure d'ortie ou de moustique adoucit la douleur et la démangeaison.  
S'utilise comme teinture végétale pour donner une teinte dorée aux tissus.

## Semis

- Facilité semis :** 2 Difficulté moyenne - voir aussi les conseils de semis généraux dans le menu

**Mode de semis :** **Semis sous abri** : au printemps, entre 18°C et 20°C  
Stratification à froid : 2 à 4 semaines  
Substrat : mélange de terreau spécial semis et de sable, humide mais non trempé, irrigation par le bas, couvercle transparent jusqu'à la levée, aérer régulièrement cette mini-serre  
Besoin de lumière pour germer : oui  
Profondeur : semis à la surface, sans couvrir les graines de substrat, tasser légèrement le substrat  
Couvert en surface : 3 mm de vermiculite  
Luminosité : pleine lumière, sans soleil direct  
Repiquage individuel : les plants manipulables  
Acclimatation à l'extérieur : pendant 1 à 2 semaines  
Plantation en place : après les dernières gelées, quand le système racinaire est bien développé  
**Germination** : 2 semaines à 2 mois, irrégulière  
Si pas de germination : 2ème stratification à froid  
**Semis direct en place** : au début du printemps ou en automne  
**Germination** : au 1er ou 2ème printemps

## En savoir plus

**Origine** : Europe  
**Intérêt** : Plante médicinale ou ayurvédique, Plante tinctoriale - Colorant & Teinture végétale, Plante d'ombre, Plante fourragère, Céréales-Graines-Oléagineux, Plante amie des auxiliaires du jardin  
**Recolte** : Récoltez les jeunes feuilles au fur et à mesure de vos besoins, de mai à septembre.  
Récoltez les graines quand elles sont bien mûres, par temps sec, en fin d'été ou début d'automne.  
**Conservation** : Séchage.  
**Propriétés** : Plante médicinale riche en vitamines A, C et K.  
Les graines sont riches en vitamine B1.  
Une des plantes les plus riches en minéraux.  
\*  
\*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.