

Graines de Plantago coronopus

[1PLA0128]



Semences non traitées de Plantain Corne de cerf, Pied de corbeau



Caractéristiques principales

Nom latin :	Plantago coronopus
Nom vernaculaire :	Plantain Corne de cerf, Pied de corbeau, Plantain corne de bœuf, Herbe étoilée
Lieu de culture :	Jardin fleuri, *Jardin tempéré, Jardin de rocaille, Potager & Verger, Gazon & Prairies fleuries, *Jardin tropical, Culture en pot - Balcon & Terrasse
Hauteur :	5 à 40 cm
Emprise au sol :	20 à 30 cm
Type de plante :	Plante vivace (cycle de vie sur plusieurs années, décennies, siècles ou millénaires)
Port :	En touffes
Type de feuillage :	Semi-persistante
Période de floraison :	Printemps, Été
Feuilles :	Longues feuilles vert pâle, plus ou moins velues, charnues, étroites, de 5 à 30 cm de long, profondément découpées, comme les bois d'un cerf, en rosette abondante étalée à la base.
Fleurs :	Floraison de mi-mai au début d'octobre. Minuscules fleurs en épi cylindrique très fin de 3 à 6 cm de long, de couleur jaune, à l'extrémité d'une longue hampe florale, dépassant les feuilles.
Fruits :	Petite capsule ovale. Graines brunes, légères, transportées par le vent et les insectes.
Autres :	Racines pivotantes.
Température minimale (Rusticité) :	*inférieure à -5°C
Recommandations :	Très rustique, jusqu'à -20°C.

Culture

Exposition :	Ensoleillé, Mi-ombre
Substrat / Sol :	Sec & Aride, Bien drainant, *Humifère, Pauvre, Tolère le sel, Frais (garde un certain temps l'humidité après arrosage & pluie), Sableux
Arrosage (plante adulte) :	2/5 Arrosage moyen
Maladies / Ravageurs :	Escargots, Limaces
Culture au jardin :	Mettez un paillage aux pieds des plantes pour garder le sol frais et humide. Supprimez les fleurs dès leur apparition si vous voulez prolonger la production de feuilles. Laissez pousser les fleurs si vous voulez récolter les graines. Les oiseaux se nourriront des graines restantes en hiver.
Culture en pot :	Oui
Conseils du comptoir des graines :	Plante bio-indicatrice des terres lourdes, compactes et asphyxiées : ses racines améliorent la structure de ce type de sol. Très efficace pour calmer une brûlure d'ortie (comme d'autres plantains). Les jeunes feuilles, très tendres, se consomment crues en salade, mélangées à d'autres légumes-feuilles, les feuilles plus anciennes se consomment cuites comme les épinards. Les graines pulvérisées épaississent les soupes et se rajoutent à la farine pour faire du pain. Les graines contiennent du mucilage, elles ont une action laxative si vous les consommez trempées dans l'eau.

Semis

Facilité semis :	1 Facile - voir aussi les conseils de semis généraux dans le menu
Mode de semis :	Période de semis pour les climats tempérés : mars - septembre
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Semer directement en place à partir de 10°C 2. Recouvrir d'une épaisseur de substrat égale au diamètre des graines 3. Conserver le substrat humide mais non détrempé

En savoir plus

Origine :	Europe
Intérêt :	*Comestible, *Graines, *Permaculture, Plante médicinale ou ayurvédique, Plante fourragère, *Plante mellifère, Plante amie des auxiliaires du jardin
Recolte :	Les jeunes feuilles au fur et à mesure de vos besoins, en laissant intact le cœur de la plante, de mai à octobre (toute l'année en climat doux). Les graines quand elles sont bien mûres, par temps sec, en fin d'été ou début d'automne.
Conservation :	Séchage.
Propriétés :	Contient des protéines, des vitamines, des sels minéraux, des tanins et de la pectine. Riche en vitamine C et en fer. Propriétés diurétiques, anti-inflammatoires, antibactériennes, antivirales et immuno-modulantes.

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