

Plantain moyen

(*Plantago media*)



C'est une petite herbacée vivace, de 20-50cm, à racine pivotante avec de multiples radicelles, dont les feuilles basales, formant une rosette, sont entières, à nervation marquée, pubescentes (sur les deux faces) et de forme largement ovale/elliptique, avec un pétiole court et large.

Jeunes feuilles (cruées ou cuites) : potées, salades...;

Jeunes inflorescences crues (salades) ou blanchies ;

Semis à la volée ou en lignes ; 15-20cms entre les plants ;

récolte au fur et à mesure des besoins.

Rusticité : -20°C

Notes :