

Plantain officinal

(Plantago major)

Plante vivace de 10-50 cm ; feuilles ovales, lisses ou pubescentes, disposées en rosette ; originaire d'Europe elle est aujourd'hui considérée comme une mauvaise herbe, bien que ce soit un des meilleurs légumes sauvages...

**Jeunes feuilles (cruées ou cuites) : potées, salades...;
ou lactofermentées : choucroute ;
jeunes inflorescences crues (salades) ou blanchies ; graines ;**

**Semis à la volée ou en lignes ; 15-20cms entre les plants ;
récolte au fur et à mesure des besoins.**

Rusticité : -20/-23°C

Notes :