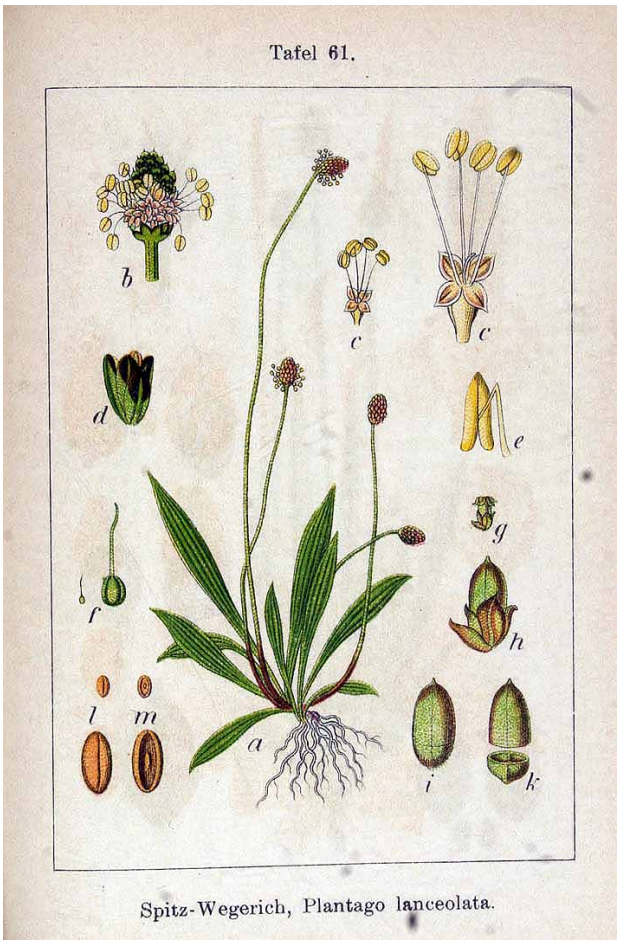
Plantain lancéolé

(Plantago lanceolata)



Plante herbacée vivace de taille moyenne (15-50 cm), dont les feuilles, en forme de fer de lance (lancéolées) et marquées de 3 à 5 nervures saillantes presque parallèles, sont disposées en rosette basale.

Jeunes feuilles (crues 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

Semis-Plantation :
____/_____/20____

Notes :