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 (crues 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

Semis-Plantation :
____/_____/20____

Notes :