

Plantago asiatica L. subsp. erosa

Identifiants : 24714/plaasia

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 12/05/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Astéridées ;
- Clade : Lamiidées ;
- Ordre : Lamiales ;
- Famille : Plantaginaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Plantaginales ;
- Famille : Plantaginaceae ;
- Genre : Plantago ;

- Synonymes : Plantago major Hook.f. in part, non Linn ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Greater plantain, Englishman's foot, , Chengiancao, Che qian cao, Cheqiarizi, Ch'Igyong-i, Hamaye, Jilgyeongi, Kaimenye, Ma de a, Ma de thao, Ppaepjae-i, Sirapotta gida, Umeiheizhou, Xa thien ;



- Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :

Partie(s) comestible(s)^{{{{0(+-x)}}} : feuilles, graines^{{{{0(+-x)}}}.

Utilisation(s)/usage(s)^{{{{0(+-x)}}} culinaire(s) : les jeunes feuilles sont cuites et consommées^{{{{0(+-x)}}} comme potherbe^{{{{0(dp*)}}}. ; elles sont bouillies et également utilisées dans les sautés^{{{{0(+-x)}}}.

Les jeunes feuilles sont cuites et mangées. Ils sont bouillis et également utilisés dans les sautés. Ils sont utilisés dans la soupe. Ils sont également fermentés dans le Kimchi, un plat coréen

Partie testée : feuilles^{{{{0(+-x)}}} (traduction automatique)

Original : Leaves^{{{{0(+-x)}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
91.3	101	24	2.1	0	31	0	0



néant, inconnus ou indéterminés.

- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):

- ***Liens, sources et/ou références :***

dont classification :

dont livres et bases de données : ⁰"Food Plants International" (en anglais) ;