Plantago major L. var. japonica

Identifiants : 24736/plamajb

Association du Potager de mes/nos Rêves (https://lepotager-demesreves.fr)
Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 04/05/2024

- ***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 asiatica L, Plantago depressa Willd, Plantago loureiri Roem. et Schult, Plantago crenata Blanco, Plantago erosa Wall, Plantago media Blanco, ;***
- ***Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Common plantain, Broadleaf plantain, Greater plantain , Ah-gwaw-paung-ta-htaung, Akyaw-baung-tha-thaung, Babka, Baga, Bag yapragi, Balazagva, Belgheviz, Bolila ba lipoli, Broad-leafed plantain, Bud-gull, Che qian, Cheuli, Damarliot, Damar otu, Daun sejumbok, Daun sendok, Ekur anjing, Ghuzbe, Gul, Isabgol, Isafghol, Karet, Kel-ba-an, Kesikotu, Ki arut, Kirksinirotu, Kolocier, Kolosija, Kopakopa, Lengue pechere, Llanten, Llanten mayor, Luhuriya, Ma de, Mravaldzargva, Nido marto, Ominwas, Orecchie d'asino, Pel hewes, Pelonbas, Plantatge ample, Plantain, Planten, Pulung nyang, Rat's-tail plantain, Sangka-buwah, Sangkubah, Se-gyaw-paung-ta-htaung, Se-kyaw-gyi, Sepodi, Sinirliot, Sinirotu, Teeleht, Tharam, Tirafilo, Torraja cimarrona, Torreja cimarrona, Veliki trpotec, Yara otu, Yempat, Zenska bokvica ;***

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

  -Jeunes feuilles (riches en mucilages) en salade ; plus âgées elles sont cuites comme potherbe (en soupe ou accompagnement) ; on peut aussi les lactofermenter en choucroute originale ; -Jeunes inflorescences crues ou blanchies ; leur saveur rappelle celle

  Détails :

  Graines ; feuilles crues ou cuites (ex. : comme potherbe$^{\{\{\{(dp*)(1)}$) ; racines^{1}

  Feuille (jeunes et/ou tendres de préférence $^{(dp*)}$, graines (aromatisantes (blé tendre)^{1} ; dont extrait (huile)^{1}) et racine (cuites^{1}) comestibles.

  Les feuilles jeunes riches en mucilages se mangent en salade. Plus âgées elles peuvent être consommées cuites comme potherbe (en soupe ou accompagnement). On peut aussi les faire lactofermenter et concocter une choucroute originale.

Les jeunes inflorescences se mangent crues en salade ou blanchies.

Graines riches en vitamine B{{{wiki.

Aussi commune le plantain lancéolé, elle en connait les mêmes usages alimentaires. On consomme cette plante jusqu'en Chine{{{8.

Les jeunes feuilles sont légèrement cuites. Les feuilles plus âgées deviennent plus amères. Les feuilles sont utilisées dans les soupes. Les feuilles peuvent être trempées dans la pâte et frites à feu doux. Ils sont également utilisés dans les chutney. Les feuilles sont utilisées pour le sarma en Turquie. Ils sont enroulés autour d'une garniture de riz ou de viande hachée. Les feuilles séchées sont utilisées pour le thé. Les graines sont utilisées pour donner un effet gélatineux dans les boissons. Ils peuvent être moulus en un repas. Les graines donnent une huile comestible. Les racines sont consommées cuites

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)
81.4	255	61	3.8	11000 IU	19	1.2	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) ;