

Plantago psyllia L. (1753 non 1762)

Identifiants : 24744/plapsy

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 08/05/2024

- 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 ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Fleawort, Psyllium seed, Fleaseed, , Kala isabgol ;



- Note comestibilité : **

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

-jeunes feuilles - crues ou cuites ;

-graines - germées et consommées en salades ; en raison de leur qualité mucilagineuse, les germes sont généralement cultivées sur de l'argile ou d'autres matériaux poreux^{{{5(+)}}}.

Les graines germées sont consommées crues en salade. Ils sont cultivés sur un matériau poreux pour réduire le mucilage. Les graines sont la source d'une huile. Le mucilage de l'enveloppe des graines est utilisé comme stabilisant dans les desserts laitiers Froxen

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

Original : husk^{{{0(+x)}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
8.3	1402	335	1.4	0	0	0	0



néant, inconnus ou indéterminés.

- Note médicinale : ***

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

- **Autres infos :**

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- **Distribution :**

C'est une plante tempérée^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}.

Original : It is a temperate plant^{{{0(+x)}}}.

- **Localisation :**

Asie, Europe, France, Inde, Irak, Méditerranée, Espagne, Turquie^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}.

Original : Asia, Europe, France, India, Iraq, Mediterranean, Spain, Turkey^{{{0(+x)}}}.

- **Notes :**

Les plaignants ou Plantaginaceae se trouvent principalement dans les régions tempérées. Il existe environ 165 espèces de Plantago. Les graines sont riches en acides linoléique et alpha-linoléique^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}.

Original : The plaintains or Plantaginaceae are mostly in temperate regions. There are about 165 Plantago species. The seeds are high in linoleic and alpha-linoleic acids^{{{0(+x)}}}.

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

- ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Plantago_psyllia ;

dont classification :

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

dont biographie/références de ⁰"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 467 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 173 ; *Food Composition Tables for the Near East*. [http://www/fao.org/docrep No. 392](http://www/fao.org/docrep/No.392) ; *Plants for a Future database*, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Solomon, C., 2001, *Encyclopedia of Asian Food*. New Holland. p 283 (*Plantago psyllium*) ; Sp. pl. 1:115. 1753 - non *P. psyllium* L. (1759, nec L. 1762)\; this name needs to be formally rejected to preserve usage of *P. arenaria*, but a proposal to accomplish this has not yet been submitted