

Plantain moyen

(*Plantago media*)



C'est une petite herbacée vivace, de 20-50cm, à racine pivotante avec de multiples radicelles, dont les feuilles basales, formant une rosette, sont entières, à nervation marquée, pubescentes (sur les deux faces) et de forme largement ovale/elliptique, avec un pétiole court et large.

Résistance au gel : -20°C ;

Comestibilité :

- Les jeunes feuilles peuvent être consommées (crues ou cuites) comme potherbe ou en salades ;**
 - Les jeunes inflorescences se mangent crues en salade ou blanchies ;**
- Leur saveur rappelle celle du champignon.**

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D



Besoins : >Saints de glace (Du 11 au 13 Mai)

Semis sous abris Semis en pleine terre Plantation Récolte

Besoin en eau (arrosage) : important modéré faible

Besoin d'ensoleillement (exposition) : plein soleil mi-ombre