

Plantago coronopus L. subsp. commutata

Identifiants : 24720/placora

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 05/05/2024

- 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) : Buck's-horn plantain, Star-of-the-earth, Crowfoot plantain , Bogaotu, Buckshorn Plantain, Capuchin's beard, Deljenolistni trpotec, Herba Stella, Lingua te cane, Minuta, Minutina, Muixana, Rampetes, Rebla, Vranina noga, Wedaina ;



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

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

Détails :

feuilles crues ou cuites (ex. : comme potherbe^{(((dp*))⁽¹⁾}).

Feuille (jeunes et/ou tendres de préférence^(dp*), graines (aromatisantes (blé tendre)¹ ; dont extrait (huile)¹) et racine (cuites¹) comestibles.

Plantain que l'on a même cultivé dans nos potagers à partir du 16ème siècle (var. sativa), en particulier aux Pays-Bas et en Italie. On le nomme parfois "barbe de Capucin" (à ne pas confondre avec la chicorée - Cichorium intybus - du même nom). Ses feuilles découpées sont assez charnues et croquantes. En Catalogne on les met parfois dans le "ratafia", une liqueur de noix vertes qu'aromatisent diversent plantes⁽⁽⁽⁸⁾⁾.

Les très jeunes pousses sont utilisées dans les salades mélangées. Ils sont blanchis pendant quelques secondes dans de l'eau bouillante. Ils sont également utilisés dans les ragoûts



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) ;