

***Plantago media* L., 1753**

(Plantain moyen)

Identifiants : 24739/plamed

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 français : plantain intermédiaire, plantain bâtard, plantain blanc, langue d'agneau ;**

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : hoary plantain , mittlerer Wegerich (de), tanchagem-média (pt,br), transagem-média (pt,br), rödkämpar (sv) ;**

- **Rusticité (résistance face au froid/gel) : -20°C ;**



- **Note comestibilité : ****

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

-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.

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.

Très largement répandu, c'est un légume sauvage presque aussi courant que le plantain lancéolé ou le grand plantain⁽⁽⁽⁸⁾.

Les feuilles et les tiges sont consommées fraîches et crues ou cuites. Ils sont utilisés comme potasse



néant, inconnus ou indéterminés. néant, inconnus ou indéterminés.

- **Note médicinale : ****

- **Usages médicinaux :** Le plantain moyen est composé d'aucubine, de tanin, de pectine, d'acides, de sels, de gomme et de saponine. On l'utilise pour ses propriétés dépuratives, astringentes, vulnérinaires et ophtalmiques. Les graines sont laxatives par effet mécanique dû au mucilage qu'elles contiennent. Depuis l'Antiquité, la plante est considérée comme hémostatique à action rapide sur les blessures. Elle était utilisée également contre la rage de dent et comme collyre sous forme d'eau distillée. Les feuilles fraîches écrasées sont utilisées comme cicatrisant et en massage doux sur les piqures de moustiques, guêpe, abeille, frelon ou d'ortie. On récolte (toute l'année) les racines du plantain qui, broyées servaient pour préparer des cataplasmes anti-infectieux.

Au début du XXe siècle, l'abbé Johann Künzle (de), herboriste populaire suisse, écrit que « le plantain est utilisé, quelle que soit l'espèce, avec la racine, la plante avec les feuilles, la fleur et les graines. Il purifie comme aucune autre plante ne peut le faire le sang, les poumons et l'estomac et est indiqué pour cette raison aux personnes anémiques ou dont le sang est de mauvaise qualité, dont les poumons et les reins sont faibles, qui sont de pâleur malade, qui ont des exanthèmes, des dartres ou qui toussotent, qui sont enrhumés, et restent maigres comme des clous même si on les gavage comme des oies »^{{{{wiki}}}} ;

- **Usages médicinaux :** Les plantains sont communs dans les prairies permanentes où ils résistent bien au piétinement et au surpâturage^{{{{wiki}}}} ;

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



De gauche à droite :

Par Sturm, J., Sturm, J.W., Deutschlands flora (1798-1855) Deutschl. Fl. vol. 19 (1841), via plantillustrations

Par Taka, via wikimedia

Par Korsmo, E., Unkrauttafeln - Weed plates - Planches des mauvaises herbes - Ugressplansjer (1934-1938) (1934), via plantillustrations

Par Sturm, J., Krause, E.H.L., Lutz, K.G., Flora von Deutschland in Abbildungen nach der Natur, Zweite auflage (1900-1907) Deutschl. Fl., ed. 2 vol. 11 (1903) t. 60, via plantillustrations

- **Autres infos :**

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- **Distribution :**

C'est une plante tempérée. Il pousse dans les endroits herbeux secs. Dans le nord de la Chine, il pousse sur les rives humides et les pentes des montagnes entre 1 400 et 2 000 m d'altitude^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : It is a temperate plant. It grows in dry grassy places. In north China it grows on wet banks and mountain slopes between 1,400-2,000 m above sea level^{{{{0(+x)}}}}.

- **Localisation :**

Asie, Australie, Balkans, Bosnie, Grande-Bretagne, Chine, Europe, Malouines, Hongrie, Iran, Italie, Kazakhstan, Kirghizistan, Macédoine, Méditerranée, Russie, Sibérie, Slovaquie, Slovénie, Espagne, Suisse, Turquie^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : Asia, Australia, Balkans, Bosnia, Britain, China, Europe, Falklands, Hungary, Iran, Italy, Kazakhstan, Kyrgyzstan, Macedonia, Mediterranean, Russia, Siberia, Slovakia, Slovenia, Spain, Switzerland, Turkey^{{{{0(+x)}}}}.

◦ Notes :

Les plaignants ou Plantaginaceae se trouvent principalement dans les régions tempérées. Il existe environ 165 espèces de Plantago^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : The plaintains or Plantaginaceae are mostly in temperate regions. There are about 165 Plantago species^{{{0(+x)}}}.

- **Arôme et/ou texture : champignon, aromatique (surtout les boutons), noisette (huile)**¹ ;

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

◦ **Wikipedia :**

- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Plantago_media_\(en_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Plantago_media_(en_français)) ;

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

dont classification :

◦ "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2569797 ;

◦ "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=400112> ;

dont livres et bases de données : ¹Plantes sauvages comestibles (livre pages 10, 12, 109 et 110, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger) ;

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

Abbet, C., et al, 2014, Ethnobotanical survey on wild alpine food plants in Lower and Central Valais (Switzerland). *Journal of Ethnopharmacology* 151 (2014) 624-634 ; Blamey, M and Grey-Wilson, C., 2005, *Wild flowers of the Mediterranean*. A & C Black London. p 421 ; Cerne, M., 1992, *Wild Plants from Slovenia used as Vegetables*. *Acta Horticulturae* 318 ; Crate, S. A., 2008, "Eating Hay": The Ecology, Economy and Culture of Viliui Sakha Smallholders of Northeastern Siberia. *Human Ecology* 36:161-174 ; Denes, A., et al, 2012, Wild plants used for food by Hungarian ethnic groups living in the Carpathian Basin. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81 (4): 381-396 ; Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002*, Florilegium. p 236 ; <http://www.botanic-gardens-ljubljana.com/en/plants> ; Luczaj, L., 2012, Ethnobotanical review of wild edible plants of Slovakia. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* 81(4):245-255 ; Morley, B. & Everard, B., 1970, *Wild Flowers of the World*. Ebury press. Plate 15 ; Ozbucak, T. B., et al, 2007, Nutrition Content of Some Wild Edible Plants in the Central Black Sea Region of Turkey. *International Journal of Natural and Engineering Sciences* 1:11-13 ; Paoletti, M.G., Dreon, A.L., and Lorenzoni, G.G., 1995, Pistis, Traditional Food from Western Friuli, NE Italy. *Economic Botany* 49(1) pp 26-30 ; *Plants for a Future* database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Redzic, S. J., 2006, Wild Edible Plants and their Traditional Use in the Human Nutrition in Bosnia-Herzegovina. *Ecology of Food and Nutrition*, 45:189-232 ; Redzic, S., 2010, Use of Wild and Semi-Wild Edible Plants in Nutrition and Survival of People in 1430 Days of Siege of Sarajevo during the War in Bosnia and Herzegovina (1992-1995). *Coll. Antropol* 34 (2010) 2:551-570 ; *Sp. pl.* 1:113. 1753 ; Upson, R., & Lewis R., 2014, *Updated Vascular Plant Checklist and Atlas for the Falkland Islands*. Falklands Conservation and Kew.