



## Description

Le **plantain lancéolé** est une petite plante vivace, acaule. Les feuilles en rosette, lancéolées, ont des nervures parallèles. Les pédoncules striés dépassent beaucoup les feuilles. Les fleurs disposées en épi très dense, sont brunâtres avec des étamines jaunes. Le fruit est une capsule qui s'ouvre en boîte à savon et qui contient deux graines

## Biotope primaire

Pelouses et prairies naturelles des grandes vallées alluviales des plateaux calcaires et basaltiques, sur sol équilibré en eau, en argile et en humus

## Biotope secondaire

Prairies d'élevages  
Cultures, vignes et vergers équilibrés  
Bords des chemins et des routes



## Caractères indicateurs

Équilibre eau - fertilisant - MO, bonne activité microbienne aérobie

Le **plantain lancéolé** est une plante des meilleures prairies. Il est indispensable à la santé du bétail, particulièrement des ovins



## Médecine

La plante entière est anti-histaminique, astringente et anti-inflammatoire

Elle soigne les irritations et les allergies de la sphère oto-rhino (Nez - oreilles - dents - gorge), en association avec **Calendula**

En externe : piqûres d'insectes, brûlures d'orties, cicatrisante, etc.



## Cuisine

Les jeunes feuilles crues du centre de la rosette, au goût de champignon, sont aromatiques

Les jeunes plantes se mangent crues ou cuites



## A noter

