

Description

Le **grand plantain** est, malgré son nom, une petite plante, vivace, herbacée, acaule. Les feuilles en rosette, épaisses et larges ont des nervures parallèles. Les pédoncules floraux non striés, dépassent à peine les feuilles. L'épi de fleurs très serrées, brunâtres avec des étamines jaunes, est le plus souvent allongé. Le fruit est une capsule qui s'ouvre en boîte à savon et contient une dizaine de graines

Biotope primaire

Sables et limons compactés des grandes vallées alluviales

Biotope secondaire

Prairies d'élevage piétinées par le bétail
Cultures, vignes et vergers sur sols tassés, lieux de passage des machines
Allées des jardins
Terrains vagues, bords des routes et des chemins



Caractères indicateurs

Tassements et compactages provoquant l'anaérobiose des sols, piétinement du bétail dans les prairies surchargées
Hydromorphismes induits par le tassement du sol par temps humide (travail du sol, piétinement du bétail)

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

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

