



## Description

Le **plantain moyen** ou **plantain bâtard** est une petite plante, vivace, herbacée, acaule. Les feuilles en rosette, larges et ovales, ont des nervures parallèles. Les pédoncules, finement striés, dépassent les feuilles. Les fleurs blanches, à longues étamines roses, sont réunies en épi compact. Le fruit est une capsule qui s'ouvre en boîte à savon et contient deux graines.

## Biotope primaire

Pelouses et prairies naturelles des plateaux calcaires et basaltiques  
Pelouses et prairies naturelles des vallées alluviales et des montagnes

## Biotope secondaire

Prairies agricoles

## Caractères indicateurs

Richesse des sols en bases, souvent en calcaire, pH élevé (égal ou supérieur à 7,5) provoquant des blocages de P et de K



## 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, brûlure 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. Cependant ce **plantain** est beaucoup plus amer et beaucoup plus dur que les autres



## A noter

