le p'tit natagora
à lire en famille :)

L'herbe aux feuilles de lance

Textes : **Isabelle Tonglet** – Illustrations : **Lepoum**

xxxxxxx / iStock

La fiche

LE PLANTAIN LANCÉOLÉ

Plantago lanceolata

Le plantain est utilisé depuis l'Antiquité. Selon Pline l'Ancien, un fameux écrivain romain, il peut soigner plus de vingt-quatre maladies, de la toux à la constipation en passant par les aphtes.

COMMENT LE RECONNAÎTRE ?

Le plantain lancéolé, également appelé herbe à cinq coutures ou à cinq côtes, a des feuilles allongées en forme de lance avec cinq nervures fort marquées, d'où ses noms français. Au centre se trouve une tige dépourvue de feuilles avec au bout des petites fleurs en épi.

SON RÔLE DANS LA NATURE ?

Les fleurs sont visitées par de nombreux insectes, notamment les papillons. Les fruits ressemblent à de petites capsules contenant une graine dont les oiseaux sont friands.

OÙ LE TROUVER ?

Il pousse généralement dans les prairies et les pelouses, au bord des chemins et des champs. Il est très répandu et résiste au piétinement des humains et des animaux grâce à ses feuilles épaisses et fibreuses.

COMMENT L'UTILISER ?

On peut récolter les feuilles, manger les jeunes crues et les plus âgées cuites comme des épinards. Elles ont un petit goût de champignon. Le plantain contient de l'apigénine, une molécule anti-inflammatoire, comme l'achillée mille-feuille ou le persil. Son infusion calme les diarrhées, les angines ou les yeux irrités.

IL Y A DEUX ANS, AURÉLIE HANNOT A DÉCIDÉ DE REPRENDRE DES ÉTUDES EN HERBORISTERIE. ELLE NOUS ACCUEILLE DANS SON JARDIN DE SCHAERBEEK OÙ ELLE LAISSE POUSSER DES PLANTES SAUVAGES, MÉDICINALES ET COMESTIBLES.

VOTRE JARDIN POSSÈDE DE NOMBREUSES PLANTES SAUVAGES.

Certaines sont venues s'installer spontanément, comme le plantain ou la morelle noire. J'ai également donné un coup de pouce à la nature pour en amener d'autres que je voulais y voir, comme l'ortie ou l'aigremoine. Les plantes que je choisis sont souvent médicinales ou comestibles.

VOUS UTILISEZ DONC VOS PLANTES POUR VOUS SOIGNER ?

Oui. Dès le printemps et en été, je commence à cueillir et à faire sécher mes plantes dans un séchoir à plantes. Je les utilise souvent en tisane mais je prépare aussi des teintures mères, notamment de capucine que j'utilise en cas d'état grippal.

ET QUE FAITES-VOUS DU PLANTAIN ?

J'utilise les jeunes feuilles de printemps dans mes salades, et comme beaucoup de personnes les feuilles fraîches pour calmer les piqûres d'insectes. Je le cueille aussi pour le faire sécher dans l'obscurité totale puis je l'infuse en tisane pour des tas de petits problèmes comme la toux sèche ou en cas d'inflammation du tube digestif. ■

Guéric Bosmans

La recette

BAUME DE PLANTAIN

Le plantain est bien connu des amateurs de nature. Ses feuilles, mâchonnées ou écrasées entre les doigts, permettent de calmer rapidement les piqûres d'orties et d'insectes. Mais on peut aussi préparer à l'avance un baume à base de plantain, plus facile d'utilisation.

PRÉPARATION :

- **Récolter une grosse poignée de feuilles de plantain, les faire sécher puis les hacher grossièrement.**
- **Dans un bain-marie, couvrir les feuilles d'huile jusqu'à ce que celle-ci dépasse d'un pouce. Chauffer à feu doux pendant une petite heure.**
- **Filtrer, récolter l'huile, et redonner les plantes à la nature.**
- **Dans un bain-marie à nouveau, faire fondre une cuillère à soupe et demie de cire d'abeille. Une fois fondue, y ajouter l'huile préparée. Quand le mélange est bien homogène, ajouter une cuillère à soupe d'argile verte et, à la toute fin, trente gouttes d'huile essentielle de lavande.**
- **Laisser figer dans un petit pot.**
- **Vous pouvez désormais l'appliquer sur vos piqûres d'insectes !**

Toutes les infos pour un jardin nature ! www.reseau-nature.be