

# Bonus: Le plantain

Impossible de parler d'ortie sans parler du plantain!



## Une plante bien utile

L'ortie pique, le plantain apaise.

Protégé ou pas, à récolter l'ortie, on se pique! Frottez les endroits touchés avec du plantain en faisant sortir son jus. Son action antihistaminique vous apaisera assez vite; il calme aussi les piqûres d'insectes.

Au jardin, en plus d'être une plante utile aux chenilles et aux papillons, ses graines sont prisées par les oiseaux tels que verdiers et chardonnerets.

Il existe plusieurs plantains dont le majeur, le moyen et le lancéolé.

1

### REPÉREZ

Le plantain est facile à reconnaître grâce aux longs filaments bien visibles sous ses feuilles

2

### FROTTEZ

Frottez les parties touchées jusqu'à faire sortir les sucs du plantain.

3

### PATIENTEZ

Bien qu'il agisse assez vite, l'action du plantain n'est pas immédiate. Soyez patients!



### Il est comestible

Le plantain s'utilise en cuisine, sous forme de pesto par exemple.



### Contre la toux

Riche en mucilage, le plantain lancéolé est utilisé en sirop maison pour la toux.



### Bio indicateur

Le plantain indique un sol calcaire et bien souvent trop compacté.