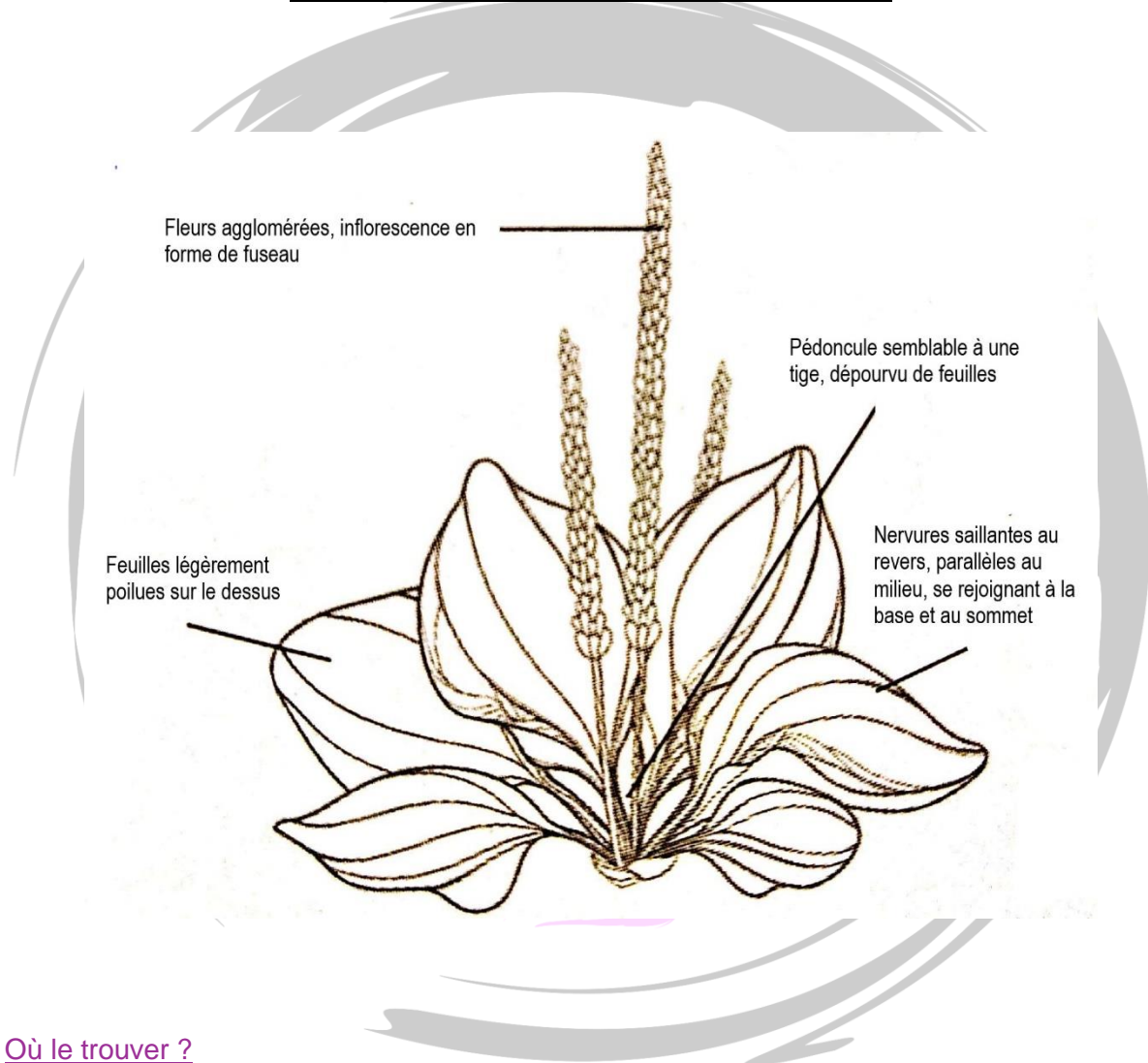


Les Plantains

On connaît le grand plantain (*Plantago major*), car il adore les allées et les chemins piétinés, mais le plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*) est également très fréquent. On les différencie par leur inflorescence, verdâtre pour le grand plantain, blanche pour le plantain lancéolé.

Grand plantain feuilles en rosettes, en touffe



Où le trouver ?

- **Grand plantain** : Endroits piétinés, pâturages
- **Plantain lancéolé** : Pelouses, prairies, bords de chemins

Répartition

- Sur tout le territoire

Parties comestibles

- **Feuilles** : cuites, crues
- **Inflorescences** : Boutons, graines

Période de cueillette

- Toute l'année

Saveur

- Astringente
- Champignon

Ce sont de bons légumes, crus en salade, en pesto ou cuits en mélange dans les soupes, tartes ou gratin. Ils peuvent faire aussi un bon dessert en tarte sucrée.

Recette

Filets de truite au lait de plantain¹

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 filets de truites d'environ 150g chacun
- 1bol de feuilles de plantain
- 100g de petits pois écossés
- 1 grosse aubergine
- 30 à 50 cl de lait
- Sel, poivre
- 1 cuillère à café de 4 épices
- Huile d'olive

Temps de préparation 1H

1. Cuire les petits pois dans de l'eau salée. Peler l'aubergine et faire cuire à la vapeur. Laver et hacher au couteau les feuilles de plantain.
2. Mixer les petits pois et l'aubergine. Ajouter les feuilles de plantain hachées, puis peu à peu le lait, tout en mixant. Continuer jusqu'à obtenir la consistance d'une sauce. Saler, poivrer et ajouter les épices.
3. Dans une poêle, faire cuire les filets de truite côté peau, dans un peu d'huile d'olive. Après 2 à 3 min de cuisson, retourner et laisser cuire 1 min. Servir immédiatement, nappé de la sauce au plantain.

¹ Recette de Stéphane Gérente, Chef du restaurant gastronomique l'Auberge du Fouron à Morestel (38)

Toujours cueillir uniquement ce dont on a besoin, pas plus !

Savez-vous que depuis le début du Monde, le plantain est connu pour son pouvoir Guérisseur en cataplasme sur une plaie même infectée, ou une piqûre ?

...A condition qu'il soit mâché au préalable par une Femme...mais chuuut...

Pareil, pour les échardes profondes que l'on n'arrive pas à extraire et qui peuvent causés des doigts « blancs ». On applique le cataplasme de feuilles mâchées par une Dame, parfois plusieurs jours sont nécessaires à la « remontée », mais le plantain gagne toujours à la fin !

Les 2 Macérâts que nous allons préparer sont destinés à tous les petits problèmes cutanés que nous pourrions rencontrer au cours de l'année.

Nous allons donc profiter de ses bienfaits en plongeant les feuilles dans de l'Huile pour en extraire les vertus. Cela nous donnera une base qu'il sera facile d'appliquer sur les divers problèmes dermatologiques, soit telle quelle, soit en l'émulsionnant pour en faire un baume.

Macérât Huileux de Plantain Soleil

Le Macérât Huileux de l'Astre du Jour sera exposé au Soleil pendant 3 cycles Solaires complets, il est utile de bien noter la date de première exposition et de compter 3 mois.

On le met tout Nu au Soleil, chaque Jour... Mais comme nous ne désirons pas que Dame Lune l'éclaire pendant la Nuit, on lui prépare un petit manteau en papier pour le couvrir le Soir tombé !

On laisse l'Astre du Jour lui conférer la Chaleur nécessaire à la diffusion de la Magie dans le bocal.

Cette Potion nous servira particulièrement pour tout ce qui touche à l'Elémental du Feu dans les problèmes que nous voulons arrêter :

- Brûlures
- Prurit
- Eczéma
- Erythème
- Réactions allergiques... ce qui « chauffe », il sera parfait !

Macérât Huileux de Plantain Lune

Le Macérât Huileux de Dame Lune, sera conservé dans l'Obscurité, pendant un Cycle Lunaire, soit 28 jours, notons également la date...Il bénéficiera forcément au cours de cette période des Faveurs d'une Pleine Lune, seul soir où il ira sur la Fenêtre prendre toute la Lumière de la Déesse, du lever au coucher de notre Astre de la Nuit ce jour précis... ! Le Reste du Temps, il est au Secret dans le Noir.

Cette Potion nous servira pour les autres applications dermatologiques :

- Couperose
- Taches brunes sur les mains ou le visage
- Fonctions hydratantes et minéralisantes, pour redonner du tonus à une peau un peu sèche
- Assouplir une cicatrice
- En massage
- En onction sur les ongles
- En masque capillaire...

Les Usages sont tellement nombreux que vous allez les découvrir au fur et à mesure !

VADE-MECUM

- On laisse les parties basses plus ligneuses ainsi que les tiges de côté, on ne prend que la Pulpe Tendre des Feuilles et on émince
- Pour le Macérât Solaire, on peut ajouter quelques Fleurs de Calendula et d'Hélichryse afin d'augmenter le Potentiel de cicatrisation de cette Potion
- On remplit le Bocal des Feuilles de Plantain (et Fleurs) sans serrer
- On recouvre les plantes d'Huile :

Pour Plantain Soleil

- Mélanger moitié/moitié Huile de Coco Vierge et Huile d'Olive Bio parce qu'Elles aiment le Soleil

Pour Plantain Lune

- Uniquement Huile d'Olive Bio parce qu'Elle est stable et ne fige pas à froid
- Puis on ferme sans serrer le bouchon, juste posé...mais attention lors des manipulations !

Cindy Soler Naturopathe Praticienne Reiki

cindy.soler@l-ame-agit.fr

06.14.36.41.35



L'âme agit

La consultation naturopathique ne peut se substituer à une consultation médicale.

Le naturopathe n'utilise pas de traitements médicaux et ne pratique aucun diagnostic. Il ne peut interrompre ou modifier un traitement médical en cours : seul le médecin allopathe est habilité à le faire.

CINDY SOLER SIRET 894 702 182 0001 APE 8690F