Le Plantain

À QUOI RESSEMBLES-TU ?

Il existe **plus de 200 sortes de plantains** à travers le monde mais les plus courants à côté de chez toi sont **LE PLANTAIN LANCÉOLÉ** et **LE PLANTAIN MAJEUR.** Ils sont très similaires et faciles à reconnaître !

Le plantain pousse **en rosette**, c'est-à-dire que toutes les feuilles partent de la même base, un peu comme un soleil… Cela permet à la plante de bien capter la lumière, de récolter l'humidité comme un entonnoir et de se protéger des animaux brouteurs (car sans tige, il est difficile de tirer dessus). La rosette te permettra de ne pas le confondre avec d'autres plantes qui peuvent être toxiques ! Ses feuilles sont solides et élastiques avec **5 nervures parallèles**, saillantes sur l'envers, d'où son nom « *l'herbe aux 5 coutures* »*.





LE PLANTAIN LANCÉOLÉ a de **longues et fines feuilles en forme de lance**, d'où son nom. Ses minuscules fleurs blanches sont disposées en **un petit épi** au sommet d'une longue tige.

LE PLANTAIN MAJEUR, lui, a des **feuilles plus larges et arrondies**. L'épi est bien plus long et les fleurs sont quasi invisibles.

OÙ TE TROUVE-T-ON ?

Le plantain est une plante très courante et **tu le trouveras facilement** dans les parcs, les champs, au pied des murs, entre deux trottoirs, au bord des chemins…



Sa forme particulière le rend **très résistant aux piétinements** et il pousse partout où les autres plantes ne viennent pas… **STUPÉFIANT** : quant les graines sont mouillées, elle produisent **une sorte de gel collant** qui s'accroche aux poils des animaux ou sous les pieds des passants…. Ainsi, les graines voyagent loin ! Très loin !

Le plantain est apparu en Europe et grâce à ce pouvoir collant, **il a voyagé jusqu'en Amérique** ! D'ailleurs, les indiens ont surnommé cette plante *white man humain footprint*, l'empreinte de l'homme blanc, car partout où les européens passaient, la plante s'installait !

PHARMACIE À TOI TOUT SEUL ?

Le plantain est **une plante aux 1000 vertus !** Il est d'ailleurs utilisé depuis l'Antiquité pour soigner de nombreux maux et on le retrouve aujourd'hui dans la composition de certains médicaments… La légende raconte même qu'**il peut te protéger des cauchemars** si tu en glisses quelques brins sous ton oreiller…

MIAM ?

Le plantain a un goût de champignon ! Cueille les jeunes feuilles vert clair (plantain lancéolé ou plantain majeur, les 2 conviennent très bien) et les boutons de fleurs, loin des routes pour éviter la pollution… **Tu peux les cuisiner de beaucoup de façons** : soupe, omelette, pesto, beignet… Retrouve une recette originale dans ton supplément *.

Le plantain est **très riche en protéines, vitamines et minéraux.**

AMI DES ANIMAUX ?

Le plantain, aussi appelé « ***pain aux oiseaux*** », est **un véritable garde-manger de graines** pour nos amis à plumes ! Notamment pour les chardonnerets. Un repas disponible à la belle saison mais aussi une bonne partie de l'hiver ! Une chance quand la nourriture devient difficile à trouver…

Le plantain est aussi **un abri pour de nombreux insectes, et particulièrement pour les chenilles de la Mélitée du Plantain.** Ces chenilles deviennent de magnifiques papillons orangés. Elles se nourrissent des feuilles de la plante, y tissent leur cocon et plus surprenant encore : **le plantain booste les défenses immunitaires de ces petites bêtes et les rend toxiques pour les prédateurs…**

À l'attaque ?

Avec sa longue tige surmontée d'un petit épi, le plantain lancéolé peut devenir un super jeu de projectile pour faire des compétitions avec tes parents ! Tu as déja essayé?

**retrouve plein d'infos, de jeux et d'activités sur le plantain dans ton supplément, à découvrir en t'abonnant gratuitement à La Tribu.*

Le Bokal

Le zine qui ne quitte pas la poche des 7-12 ans!

Super-héros

Ou mauvaise graine...

Le Plantain

Maison Bok

d'édition associative

Qui sommes-nous ? **Une enthousiasmante maison d'édition associative drômoise !** Notre projet ?

À travers moult parutions et ateliers, nous accompagnons les jeunes vers la lecture, l'imaginaire, la conscience écologique et les questionnons sur leur rapport au monde qui les entoure. Le plus important, c'est qu'à tout moment, nos enfants se disent « Mais pourquoi !? ».

www.association-bok.com

Pour devenir membre du club, scanne ce QR code :

La Tribu

Nous sommes soutenus par la Caf et son réseau départemental parentalité REEAP.

Ne me jette pas et dépose-moi dans une boîte aux lettres !

Le Plantain

un véritable couteau-suisse !

- Il traverse des océans
- Il résiste à tout
- Il colle comme un chewing-gum
- Il soigne 1001 maux
- Il éloigne l'effrayant
- Il se déplace astucieusement
- Il est plein de vitamines
- Il se transforme en délicieux repas
- Il constitue un abri pour les chenilles et autres insectes
- Il est délicieux pour les oiseaux
- Il protège les papillons

La Tribu

Pour recevoir les prochains zines directement dans la boîte mail de tes parents et avoir accès à encore plus de contenu, rejoins notre club « La Tribu » sur notre site internet.

Ce mois-ci, nous te proposons de :

- Fabriquer ton thaumatrope "Abri à chenille" pour sauver tes brins de plantains
- Te lancer dans la cuisine végétale avec une délicieuse recette
- Découvrir la légende de "L'herbe au cinq coutures"

Deviens membre du club en scannant ce QR code :

C'est GRATUIT !

Quelle est la plante la plus utile à l'homme ?

La plante des pieds

Quels fruits a-t-on toujours à la maison ?

Les murs et les coins ! (mûres et coings)

Pour savoir comment plier et replier ton zine, retrouve toutes les infos dans le Bokal n°1 sur notre site : **www.association-bok.com**

Petit guide de la piqûre réussie !

Te voilà guérit ! Merci Le Plantain

- Promène-toi sur un joli chemin...
- Hume cette jolie fleur jaune, juste ici...
- Tu n'as pas vu la petite abeille qui la butine... Affolée, elle te pique !
- Tu trébuches dans cette touffe d'orties et de ronces juste derrière...
- Une ampoule vient sur ton talon à force de sautiller de douleur...
- Cueille quelques feuilles de plantain... Froisse-les bien et applique-les sur ta blessure...