

*Plantago coronopus* L.

<https://www.grainedevie.net/graines-plantain-corne-de-cerf.html>



## FICHE TECHNIQUE

### Botanique

**Famille :** Plantaginaceae

**Genre :** Plantago

**Espèce :** coronopus

**Nom d'auteur :** L.

### Details

**Type :** annuel , bisannuel

**Hauteur en fleur :** de 0 à 20 cm

**Zones usda :** 5a (de -28,9°C à -26,1°C) , 5b (de -26,1°C à -23,3°C) , 6a (de -23,3°C à -20,6°C) , 6b (de -20,6°C à -17,8°C) , 7a (de -17,8°C à -15°C) , 7b (de -15°C à -12,2°C) , 8a (de -12,2°C à -9,4°C) , 8b (de -9,4°C à -6,7°C)

**Milieu :** terrain drainant , terrain sec

**Exposition :** plein soleil

**Couleur des fleurs :** brun

**Floraison :** juin , juillet , août , septembre

**Difficulté :** facile

**Nombre de graines au gramme :** 3000

**Poids de 1000 graines (en g) :** 0.3

## DESCRIPTION

**Famille :** Plantaginaceae

**Nom latin :** *Plantago coronopus* L.

**Noms communs :** Plantain corne de cerf, Corne de cerf

**Description sommaire :** Le plantain corne de cerf est une plante vivace rustique de 20-30cm de hauteur. Ses feuilles en rosette très appliquée sur le sol, découpées et un peu charnues sont depuis longtemps cultivées comme salade. Ses fleurs, en épis allongés sont brun verdâtre. Floraison entre juin et septembre.

Se rencontre dans les sols sablonneux, prairies maritimes.

**Multiplication :** On sème les graines de plantain corne de cerf de mars à septembre.

**Culture :** On éclaircit ou on plante à 20 cm d'écart. Peu difficile sur la nature du sol, le plantain corne de cerf préférera une exposition ensoleillée et un sol drainant.

**Usage alimentaire :** Se consomme comme une salade, le plantain corne de cerf fait partie des « légumes oubliés » ou « légumes anciens ».