

# La recette. Tartare de plantain

**Ingrédients** : pour 4 personnes :

- Une cinquantaine de feuilles de plantain ( de préférence les petites feuilles, lancéolé ou corne de cerf)

-  $\frac{1}{2}$  citron

- 6 cuil à soupe d'huile d'olive

-40g de graines de tournesol

-sel, poivre, cumin, baies roses

-Mixer tous les ingrédients dans un mixeur électrique. Conserver au frais.

-Servir sur des tartines grillées, des rondelles de radis noir ou de navets. Bon appétit!

(Vous pouvez faire tremper les graines dans l'eau tiède pendant deux heures si votre mixeur est un peu faible)

Le plantain est riche en calcium, en potassium, en zinc, en vitamines A, B1, B2, PP. Il renferme des tanins, du mucilage et des flavonoïdes.

C'est une plante d'une grande réputation médicinale : elle est astringente, adoucissante, antibactérienne et anti-inflammatoire. Elle est fort utile pour lutter contre les affections respiratoires, les gorges irritées, calme les piqûres d'insectes et les coupures.

**Plus d'infos**

<http://asso.cueillir.over-blog.com/>

Cueillir lance une opération de financement participatif pour la création d'un livre pédagogique consacré aux plantes sauvages. Pour participer au financement du livret : <http://www.kisskissbankbank.com/fr/projects/guide-pedagogique-de-decouverte-des-plantes-sauvages>