



Plantain lancéolé

Fiche d'identité :

- **Nom scientifique** : *Plantago lanceolata*
- **Altitude** : jusqu'à 1200 m.
- **Taille** : de 15 à 30 cm.
- **Floraison** : de juin à octobre.
- **Cycle de vie** : plante vivace.
- **Répartition** : eurasiatique.
- **Habitat** : de la plaine jusque dans les Alpes, dans les milieux secs à moyennement humides. Apprécie les sols peu à moyennement fertilisés sur lesquels se développent des prairies et des pâturages peu intensifs à mi-intensifs.
- **Conditions climatiques** : très rustique, il tolère des températures hivernales de l'ordre de -20°C.
- **Flours** : Les fleurs sont disposées en épi cylindrique plus ou moins allongé au sommet d'une longue hampe. Les feuilles sont en forme de fer de lance (lancéolées) et disposées en rosette basale.
- **Utilisations culinaires** : Toute la plante est comestible (feuilles, fleurs, fruits, graines). Les jeunes feuilles tendres, au goût de champignon, se mangent crues en salade. Les feuilles plus âgées coriaces se consomment cuites en soupe ou comme légume. Les Plantain est une plante médicinale.



Thym

Fiche d'identité :

- **Nom scientifique** : *Thymus*
- **Altitude** : pousse principalement en plaine. En **montagne**, et en pays de **Savoie**, on ne trouve pas de thym mais son équivalent, le **serpolet**.
- **Taille** : de 10 à 30 cm.
- **Floraison** : abondante de mai à juillet.
- **Cycle de vie** : plante vivace.
- **Répartition** : originaire des zones arides du bassin méditerranéen, il existe 350 espèces différentes de thym. Le thym du terre-plein est une espèce plutôt tapissante.
- **Habitat** : sol bien drainé.
- **Conditions climatiques** : résiste au froid (jusqu'à -15)
- **Flours** : lilas roses, brièvement pédicellées, groupées en épi terminal court.
- **Utilisations culinaires** : plante aromatique, condimentaire et médicinale, délicieuse en tisane. Très utile en **médecine** grâce à son **principe actif le thymol**.