

# Recettes de boulettes de pommes de terre au plantain lancéolé

J'avais [partagé avec vous à la rentrée](#) mon amour des plantes sauvages et/ou moins connues. Aujourd'hui je me lance avec le plantain lancéolé. Pourquoi lui ma brave dame ? Parce qu'il est facile à reconnaître, qu'on en trouve vraiment partout et presque toute l'année ! Cuit, il a un petit goût de champignon qui est très intéressant en cuisine. Et vous verrez que c'est loin d'être ses seules qualités.

Je ne vous le dirai jamais assez mais bien sûr si vous êtes « une quiche » (pour employer un langage culinaire) en botanique, faites-vous aider pour reconnaître les végétaux. Quand on est habitué ça nous paraît simple comme bonjour, mais c'est comme tout, cela s'apprend. Il y a de plus en plus d'ateliers ou de ballades à la découverte des plantes sauvages, n'hésitez pas à y faire un tour si le sujet vous intéresse.

## Plantain lancéolé, la petite histoire

Il existe plusieurs sortes de plantains dont les plus connues sont : le grand plantain (ou plantain des oiseaux), le plantain moyen et le plantain lancéolé. Ils sont tous les trois comestibles. Ils sont vu comme des mauvaises herbes, mais le connaisseur saura les apprécier à leur juste valeur.

Vous pouvez déguster les feuilles crues en salade, celles du centre sont plus tendres. Mais aussi dans des recettes cuites, en soupe par exemple ou à la place de l'épinard dans une recette. Vous pouvez aussi le [lactofermenter](#). Les fleurs aussi peuvent être manger crues ou cuites.

Attention avec les plantes sauvages, comme elles sont gorgées de vitamines et de principes actifs n'en mangez pas trop d'un coup. Testez petit à petit.

## Plantain lancéolé, plante médicinale

Le plantain lancéolé a des propriétés médicinales. Il est anti septique, anti allergique et anti inflammatoire, dépuratif et immunostimulant. Il a un effet cicatrisant et adoucissant pour la peau, notamment en cas de piqûre d'insectes.

## Recettes de boulettes de pommes de terre au plantain lancéolé

- Recette sans gluten
- Recette sans lactose
- Recette bio

Plat principal

Pour 3 personnes

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 35 min

## Ingrédients

- 500 g de pomme de terre
- 30 g de feuilles de plantain lancéolé
- 1 oignon
- Huile d'olive
- Sel
- Farine de sarrasin
- Lait d'amande
- Poudre d'amande ou [chapelure sans gluten](#)

1. Faites cuire les pommes de terre 30 minutes dans de l'eau bouillante. Plantez un couteau dedans pour vérifier qu'elles sont bien cuites. Puis épluchez-les et écrasez-les pour en faire une purée. Salez et réservez.
2. Lavez le plantain lancéolé, hachez-le finement. Réservez.
3. Épluchez l'oignon, hachez-le. Dans une poêle faites chauffer un filet d'huile d'olive. Déposez l'oignon haché dans la poêle et faites-le suer. Ajouter le plantain et salez.
4. Ajoutez cette préparation dans la purée et mélangez.
5. Façonnez les boules de purée dans le creux de vos mains. Roulez-les dans la farine de sarrasin, plus dans le lait d'amande puis soit dans la poudre d'amande, soit dans la chapelure sans gluten.
6. Ensuite faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites revenir les boulettes de tous les côtés. Vous pouvez aussi les passer rapidement dans une friteuse.
7. Servez accompagné d'une salade.

## Le conseil de Karen

[Voir aussi les recettes avec de l'ortie](#)