



Bulletin no. 9 Août 2020

Menthe poivrée, *Mentha x piperita* L.

Il existe de nombreuses variétés de menthe, la menthe verte, pouliot, ananas, gingembre etc... Nous avons choisi de cultiver la menthe poivrée dans le jardin de fines herbes des Verrières VI. La menthe étant envahissante, nous l'avons planté dans un pot. Les capucines la cachent un peu mais elle est bien là.



Description botanique

La menthe est une vivace facile à cultiver. Ses tiges sont droites, quadrangulaires et violacées. Ses feuilles sont d'un beau vert foncée, dentées et parfois violacées. Les fleurs minuscules, lilas pâle, sont regroupées à l'aisselle des feuilles supérieures. Son odeur fortement aromatique est due au menthol qu'elle contient. Son goût légèrement poivrée et pimenté et très rafraichissant. C'est pourquoi on l'utilise dans les gommages à mâcher et les bonbons pour rafraichir l'haleine.

Mode de culture

La menthe aime un sol riche et humide et préfère l'ombre partielle au plein soleil. On doit lui fournir un apport régulier de bon compost. Elle se propage par stolons ou division des plants. La menthe voisine bien avec les radis, choux, navets, tomates et pois. Les insectes se tiennent loin des plants de menthe.



Les parties utilisées

On utilise les feuilles en cuisine et les sommités fleuries pour les utilisations médicinales.

Utilisations cosmétiques.

La menthe favorise les échanges de la peau et resserre les vaisseaux. Elle convient aux peaux couperosées et fait un excellent bain de vapeur facial. Elle repose les pieds fatigués.

Bain de pieds

1 poignée de lavande*
1 poignée de menthe
1 poignée de sel de mer

Infuser les plantes dans l'eau bouillante, Laisser tiédir, ajouter le sel de mer et tremper les pieds douloureux ou fatigués pendant au moins 10 minutes.

**Vous trouverez de la lavande au pied du bosquet d'arbuste aux feuilles panachées vertes et blanches près du kiosque.*

Utilisations domestiques

La menthe est très répandue, elle aromatise les savons, bougies, dentifrice etc... Elle éloigne aussi les rongeurs.

Utilisations culinaires et recettes

La menthe est un aromate connu depuis fort longtemps. Elle est beaucoup utilisée en Afrique du nord, au Moyen-Orient et tout autour de la Méditerranée: thé à la menthe, taboulé, tzatziki, tagines, avec l'agneau etc.

Tzatziki à la menthe



Ingrédients

300 g de yogourt nature
1 concombre
2 gousses d'ail
15 ml d'huile d'olive
5 feuilles de menthe
Sel et poivre

Préparation

- Éplucher et retirer les pépins du concombre.

- Les couper en petits morceaux ou les passer à la râpe à gros trous.
- Laisser dégorger les morceaux de concombre pendant 15 minutes
- Hacher les feuilles de menthe
- Mélanger tous les ingrédients.
- Saler et poivrer.
- Laisser reposer pendant une heure au frais.
- Mélanger à nouveau avant de servir.
- Déguster avec du pain grillé, pains pita ou en accompagnement des côtes d'agneau grillées.

Soupe froide aux pois verts et à la menthe

Ingrédients



1 oignon doux, haché fin
1 gousses d'ail
1 c. à soupe d'huile d'olive
4 tasses de bouillon de poulet
5 tasses de pois verts frais (ou congelés)
1/2 tasse de crème 15%
Sel et poivre
Une dizaine de feuilles de menthe fraîche

Préparation

- Faire lentement dorer l'oignon et l'ail dans l'huile dans une casserole puis ajouter le bouillon et les petits pois.

- Porter à ébullition et laisser mijoter doucement 6 minutes.
- Réserver quelques pois entiers pour la décoration
- Retirer du feu. Ajouter ensuite les 10 feuilles de menthe. Saler et poivrer. Laisser tiédir.
- Incorporer la crème et passer le tout au robot ou au mélangeur, jusqu'à l'obtention d'une purée bien lisse.
- Laisser refroidir et ensuite réfrigérer.
- Servir dans des bols froids, décorés de feuilles de menthe, quelques petits pois entiers, quelques croutons et un filet d'huile d'olive vierge.

Utilisations médicinales

La menthe poivrée est une plante amie du système digestif. Elle sera utile pour le mal des transports et les nausées. Elle stimule la bile et la sécrétion des sucs digestifs. La menthe poivrée pourrait apporter un certain soulagement, surtout chez le patient souffrant de diarrhées. Elle combat les flatulences, les coliques et les crampes. L'effet analgésique du menthol est également reconnu. La première phase est rafraichissante et est suivie par une sensation de chaleur. Ainsi des feuilles de menthe fraîches pilées ou mâchées agissent bien sur les piqûres d'insectes. En petite quantité, la menthe est calmante mais à haute dose, elle est stimulante et peut entraver le sommeil.

Tisane digestive calmante :

- 5 ml de fleurs de camomille + 5 ml de feuilles de menthe + 750 ml d'eau
- Infuser et déguster après les repas.

La légende et la popularité de la menthe

Selon la légende, la menthe naquit suite à la colère homérique de Perséphone, épouse d'Hadés, dieu des enfers. Perséphone ne supporta pas que son époux la délaisse pour les charmes de la nymphe Menthé. Elle la jeta au sol, la piétina jusqu'à lui broyer les os. Une odeur entêtante et forte se dégaya, et la menthe naquit. Les Égyptiens se servaient de la menthe en cuisine, en parfumerie et en médecine. Les Grecs anciens l'utilisaient dans les rites funéraires. Les Assyriens et les Babyloniens l'utilisaient pour combattre la digestion lente. Les Romains aromatisaient leurs sauces et leurs vins à la menthe. Les Arabes lui vouaient un véritable culte. Ils portaient un petit bouquet sur eux. Le menthol servait d'antiseptique, éloignait les mouches porteuses de germe infectieux. On lui accordait même des vertus aphrodisiaques.

Les informations contenues dans ces fiches sont en partie tirées et adaptées des cahiers Herb Art publiés par l'Herbothèque herbotheque.com/

