

# Menthe poivrée

*Mentha piperita* L.

Tonneaux

4 - 12 - 30  
80 106 114



## Catégorie

Famille des Lamiacées  
Plante vivace à rhizome traçant et courtes tiges quadrangulaires violacées  
Hybride issu du croisement entre *Mentha spicata* et *Mentha aquatica*

## Description

Feuillage : caduc, vert moyen ou vert rougeâtre, brillant presque vernissé, aromatique, dégage une odeur de bonbon à la menthe, feuilles opposées par paires, ovales, aigues à bord dentelé

Floraison : août-septembre suivant les régions, inflorescences terminales en épi cylindrique, minuscules fleurs stériles à 5 dents triangulaires, corolle à 4 divisions, bractées dépassant les fleurs

Fruit : ne donne pas de graines

Hauteur : 40 à 60 cm

Couleur : rose foncé, rose violacé à violet

## Entretien et culture

Sol : riche et humide

Emplacement : soleil ou mi-ombre

Multiplication : uniquement par division des touffes au printemps ou en automne, bouturage des tiges dans de l'eau, bouturage des stolons ou des têtes au printemps

Entretien : si vous comptez la consommer, veillez à ne pas mettre d'engrais chimiques et tailler régulièrement au-dessus des dernières feuilles du bas pour conserver son port buissonnant et avoir des feuilles non coriaces de grande taille. Il est préférable de lui délimiter un espace au jardin, car elle a tendance à être envahissante

Culture : voisinage propice avec le brocoli, la camomille, le chou, le chou de Bruxelles, le chou-fleur, le navet, les pois, le radis, les tomates ; voisinage néfaste avec la carotte, le concombre, le cornichon et le maïs

## Utilisation

Plante mellifère et nectarifère, elle permet de lutter contre les parasites du rosier, de repousser le Piéride du chou et d'éloigner les rats.

Rarement utilisée pour la cuisine, sauf dans la fameuse « sauce mint », c'est la principale espèce utilisée pour les infusions, boissons et desserts (riche en menthol). On en extrait une essence utilisée dans l'industrie alimentaire pour parfumer bonbons, boissons alcoolisées, liqueurs ou crèmes.

La saveur de ses feuilles est assez poivrée, légèrement piquante, camphrée et musquée, mais rien ne vous empêche de l'employer en décoction ou en infusion. Associée avec le fenouil, elle permet de diminuer les troubles de digestion.

La menthe est surtout cultivée pour la production d'huile essentielle et pour l'herboristerie. Avec les sommités fraîches, on fabrique de l'eau distillée de menthe poivrée que l'on retrouve dans certains collyres, pastilles, pommades et sirops.

Son huile essentielle a des propriétés calmantes (contre les maux de tête nerveux, pour améliorer la concentration), stimulantes, antispasmodiques et antinauséuses, antibactériennes et antiseptiques. En application externe, elle soulage les courbatures et décontracte.

Un pot de menthe dans la maison permet de faire fuir les moustiques.

On peut aussi l'utiliser pour le rinçage des cheveux gras et comme lotion astringente.

## Anecdotes, citations

Menthê est le nom d'une nymphe dont s'éprit Hadès (dieu des enfers), époux de Perséphone. Menthê fut féroce ment piétinée par cette dernière et fut changée en plante par Hadès.

Très prisée dans l'Antiquité, on a retrouvé des feuilles de menthe séchées dans des pyramides datant du 1er millénaire avant J.-C.



# Menthe poivrée

*Mentha piperita* L.

p 2

Tonneaux

4 - 12 - 30  
80 106 114



## Références :

Net :

<http://nature.jardin.free.fr>  
[www.hippocratus.com](http://www.hippocratus.com)  
[www.aujardin.info](http://www.aujardin.info)  
[www.homejardin.com](http://www.homejardin.com)  
[www.jardindupicvert.com](http://www.jardindupicvert.com)  
[www.toildepices.com](http://www.toildepices.com)  
[www.arte.tv.be](http://www.arte.tv.be)

Livres :

- *Petit guide panoramique des herbes médicinales*, Hans Fluck, Delachaux et Niestlé
- *La cuisine sauvage des haies et des talus*, Anne-Jeanne et Bernard Bertrand, Ed de Terron
- *Guide de la collection du jardin des plantes du Pitet*, M. Clignez, A. Lamproye, Y. Leruth, E. Melin, P. Sanglan
- *Le guide pratique du jardinier*, 31ème édition, Clause jardin
- *Les plantes et les médicaments*, Loïc Girre, delachaux et niestlé
- *La nature comestible*, Ian Burrows, Delachaux et Niestlé
- *La bible des herbes aromatiques*, Peter McHoy & Pamela Westland, Könemann

