

# ANOTHER HERB HERBERT FAVOURITE HERBS

FACT SHEET

## Mentha Verthe

*Mentha spicata*



Any enquiries can be directed to:  
HERB HERBERT P/L  
PO Box 24 Monbulk  
Victoria 3793 AUSTRALIA  
E-mail: herb@herbherbert.com

Ce genre est composé de 25 espèces de vivaces aromatiques souvent variables et quelques-unes annuelles, et se trouvent dans les régions tempérées de l'Eurasie et en Afrique. La plupart fleurissent en été et jusqu'au début de l'automne. De nombreux types de menthes ont leur place dans la plupart des jardins.

*Mentha* est le nom latin de ces plantes et vient du grec minthe. Elles sont riches en huiles volatiles de composition variable. C'est le menthol qui donne à la menthe leur odeur et leur goût typique, qui est un mélange de fraîcheur et de chaleur.

### DESCRIPTION

La menthe verte est une vivace rampante qui a un parfum doux et des feuilles vert brillant, presque ovales et ridées. De couleur lilas, rose ou blanche les fleurs poussent au niveau des hampes terminales et cylindriques.

### PARTIES UTILISÉES

L'ensemble de la plante, les feuilles et l'huile

### PROPRIÉTÉS

Une herbe aromatique et stimulante qui améliore la digestion et apaise les contractures. L'huile est moins âcre que l'huile de menthe poivrée et n'est pas irritante.

### UTILISATION DE L'HERBE

#### Culinaire

Les feuilles sont un ingrédient important de la sauce à la menthe et de la gelée pour accompagner l'agneau. Aussi utilisée pour les thés aux herbes et les boissons glacées.

#### Médicinale

Au niveau interne, pour les indigestions, les coliques et les maladies infantiles fiévreuses.

#### Économie

L'huile est utilisée pour apporter un goût réputé aux chewing gum et pour les produits d'hygiène buccale.

### CULTURE

Multiplication en coupant lors de la période de pousse. Le feuillage peut s'abîmer à cause du mildiou et de la rouille. Il faut toujours pincer les extrémités pour permettre une croissance compacte.

### RÉCOLTE

Les plantes entières sont coupées lorsque la floraison commence et les feuilles le sont lors de la période de pousse afin de les utiliser fraîches ou séchées.



© HERB HERBERT P/L



Height 30-90cm/12-36in x Spread - indefinite