



86

nom vernaculaire	français	Menthe
	créole	Mant
	anglais	Peppermint, mint
	espagnol	Toronjil
	allemand	Pfefferminz

origine	Europe centrale.
habitat	Régions tempérées et subtropicales du globe.
type	Plante herbacée vivace, à tige carrée, cultivée comme plante aromatique et condimentaire, ornementale et médicinale. Elle se multiplie grâce à ses stolons (tiges rampantes terminées par un bourgeon qui produit des racines, point de départ d'un nouveau plant).



Le mot « menthe » vient du latin < *mentha* >, qui dérive lui-même du grec < mínthê >, (mympe grecque).
Les **menthes** forment un genre < *Mentha* > de plantes herbacées vivaces de la famille des < Lamiacées >.

utilisations

La menthe est très utilisée comme herbe aromatique dans la cuisine asiatique (se mange crue avec les nems et les rouleaux de printemps), ainsi que dans la cuisine nord africaine et celle du Moyen-Orient (taboulé, thé à la menthe).

Elle entre dans la réalisation de la « sauce à la menthe » (*menthe hachée+vinaigre de malt+sucre+eau*), très appréciée dans les pays anglo-saxon pour accompagner l'agneau rôti et celle, indienne (*menthe+yaourt*), qui accompagne naan et pakoras.

La menthe est aussi très utilisée pour la confection de boissons :

- > cocktails classiques, tels le < mint julep > et le < mojito > cubain, le perroquet :
(*pastis + sirop de menthe + eau en France*) ou (*sirop de menthe + bière en Belgique*),
- > diablo-menthe (*sirop de menthe + limonade*),
- > Alcool de menthe (Get 27), liqueur de menthe incolores ou colorées en vert,
- > sirop de menthe glaciale (incolore ou légèrement bleuté), sirop de menthe traditionnel toujours coloré en vert,
- > sodas (Riclès).



fleur

En été, en Europe.
Petites fleurs mauves, roses ou blanches disposées sur des épis au bout des tiges.



La menthe est également utilisée couramment pour aromatiser des glaces, des sorbets et des confiseries : bonbons, chocolats, fondants, chewing-gums, pastilles à la menthe forte, etc. Elle peut être associée à la réglisse.

Pour son effet « rafraîchissant », la menthe est également utilisée pour aromatiser les dentifrices et les lotions pour bain de bouche.

Elle est par ailleurs utilisée en parfumerie et pour les produits de beauté (gel coiffant...)

La menthe est l'une des plantes médicinales les plus célèbres. Grâce au menthol* qu'elle contient, elle aurait des vertus digestives, carminatives, antiseptiques, toniques et stimulantes et participerait à l'équilibre digestif et à améliorer tonus général.

*(le menthol est un composé organique obtenu soit par synthèse, soit par extraction à partir de l'huile essentielle de menthe poivrée).