

LES GRANDES FAMILLES DE MENTHES

Histoire

Le nom de la menthe trouverait ses origines dans la mythologie grecque.

La menthe fait partie de ces plantes qui ont traversées le temps, les Grecs et les Hébreux s'en servaient pour embaumer leurs temples et leurs demeures bien avant que les Européens ne découvrent les vertus de cette plante si odorante.

Les Romains en déposaient quelques feuilles dans leurs vins pour en faire un breuvage interdit aux femmes. Au Moyen Âge, on commence à utiliser la menthe pour ses vertus thérapeutiques notamment en Europe.

De nos jours, la menthe est cultivée en France surtout pour fournir l'industrie pharmaceutique.

Points communs

Plantes herbacées, les menthes ont généralement des feuilles dentelées et pointues et des fleurs violettes. Plus ou moins parfumées en fonction de la variété, les menthes font partie de la famille botanique des Lamiacées.

Leurs modes d'utilisation en phytothérapie sont sensiblement les mêmes :

- En aromates culinaire
- En Infusion de feuilles
- Utilisation de leurs huiles essentielles



La menthe Poivrée

Mentha x piperata

La menthe poivrée est la variété de menthe la plus répandue.

Ses tiges sont velues et violacées et ses feuilles ovales et dentelées prennent des teintes vert foncé à bleu ou rouge. Ses fleurs sont roses, un peu violacées et regroupées en épis au sommet de la plante.

La menthe poivrée est une plante hybride issue du croisement de la menthe aquatique (mentha aquatica) et la menthe verte (mentha spicata), d'où le "X" présent dans sa dénomination latine.

Elle est appelée également menthe sauvage ou encore menthe Anglaise.

Selon une étude clinique, le menthol est aussi efficace que le paracétamol dans le cas des céphalées. A noter que l'association des deux molécules est encore plus efficace.

A forte dose cette huile peut être abortive* et neurotoxique*. Cette plante pleine de promesses, est à utiliser avec de multiples précautions.



La menthe des champs

mentha arvensis

La menthe des champs pousse dans les régions tempérées et froides de l'hémisphère Nord, ses tiges vertes et parfois pourpres, sont composées de feuilles ovales et pointues. Si l'on frotte ces feuilles, il se dégage alors une forte odeur mentholée représentative de la menthe.

Elle est aussi appelée menthe japonaise, herbe d'anguille ou encore menthe ginger.

C'est la variété de menthe la plus riche en menthol, il faut faire attention à "l'effet glaçon" typique de cette molécule.

Contre-indication : Déconseillée pendant le premier trimestre d'une grossesse, chez les bébés de moins de 3 ans et les personnes âgées. A éviter également chez les personnes souffrant d'hypertension.



La menthe pouliot

mentha pulegium

La menthe pouliot a des feuilles presque rondes et peu dentelées. La menthe pouliot doit son nom à sa particularité d'éloigner les insectes et particulièrement les puces. C'est une menthe à l'odeur citronnée que les anciens utilisaient surtout pour provoquer des avortements.

La menthe pouliot est connu sous différents noms : pouliot royal, herbes aux puces, herbe de saint Laurent, dictame de Virginie ou encore frétillat

Contre-indication : Interdit aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes. La Pulégone contenue dans cette variété de menthe est connue pour être abortive* alors que l'isomenthone est toxique pour le foie..



La menthe verte

mentha spicata

La menthe verte pousse dans des lieux humides, elle est couramment cultivée dans les jardins. Elle se distingue de la menthe poivrée (mentha x piperita) par sa couleur vert clair et son odeur moins pénétrante.

La menthe verte est aussi appelée menthe romaine, baume vert ou encore menthe marocaine.

La menthe verte est connue en Afrique du Nord sous le nom de la menthe Nanah. Il s'agit de la menthe de référence pour faire du vrai thé à la menthe maison.

Thé à la menthe marocain



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 cuillères à café de thé vert non parfumé
- 1 bouquet de menthe fraîche
- 8 morceaux de sucre

Préparation de la recette :

Faire chauffer de l'eau, verser 1 petit verre d'eau bouillante sur 2 cuillères à café de thé vert.

Après une minute, jeter le liquide, garder le thé (c'est pour enlever la première amertume du thé), puis verser le reste de l'eau (il faut avoir une petite théière, équipée idéalement d'un filtre dans le bec verseur, c'est + facile).

Ajouter ensuite la menthe fraîche, en noyant tout de suite les feuilles dans l'eau (si elles surnagent, elles prennent un goût de brûlé, un peu amer -avec l'habitude, vous le reconnaîtrez- c'est pour les marocains quand le thé est brûlé).

Par dessus, ajouter les sucres (au moins 8 à 10 sucres pour 4-5 verres).

Pour mélanger, on ne remue pas avec une cuiller, on prend un verre, on verse de la théière dans le verre, puis le verre dans la théière, et ainsi de suite plusieurs fois, le contenu sera mélangé.

On verse dans les verres en tenant la théière bien haut pour faire 'mousser' le sucre... et on boit très chaud.

Citronnade à la menthe

Préparation : 15 minutes

Réfrigération : 1 heure minimum

Ingrédients :

- 200 ml de jus de citron frais (= 4 citrons environ)
- 1,3 l d'eau fraîche
- 1 petite poignée de feuilles de menthe fraîche
- 3 cuillères à café d'arôme de fleur d'oranger



1. Presser les citrons et mélanger le jus de citron avec l'eau fraîche.

Hacher grossièrement les feuilles de menthe préalablement lavées, puis les ajouter à la boisson.

2. Ajouter l'arôme de fleur d'oranger, bien mélanger, puis laisser macérer au réfrigérateur pendant au moins 1h, ou jusqu'à une nuit.

3. Si vous ne souhaitez pas avoir des morceaux de feuilles de menthe dans la boisson, la passer au chinois. Servir très frais.