

Menthe (Mentha spicata) présentée par UNICITE



La menthe est une plante aromatique aux multiples propriétés. En cuisine la menthe apporte une petite touche de fraîcheur à nos repas. Facile à faire pousser, au jardin ou sur son balcon.

La menthe est utilisée pour son bien être depuis les temps anciens. Elle a été retrouvée dans des pyramides égyptiennes. Tandis que les Grecs et les Hébreux s'en parfumaient, les Romains en glissaient dans leur vin et leurs sauces. Au Moyen Âge, on découvre vraiment ses vertus calmantes. De nos jours, elle est utilisée en inhalation, en infusion ou en bain de bouche à base de menthol pour rafraîchir l'haleine.

Ils existent différentes variétés de Menthe :

La menthe poivrée (tiges foncées) se révèle très rafraîchissante en raison notamment de sa forte teneur en menthol.

La menthe verte, reconnaissable à ses tiges hautes et à ses feuilles lisses, reste la plus courante notamment pour l'incontournable thé à la menthe.

La pousse : Elle pousse facilement en terrain humide et bien drainé, dans des pots enfouis en pleine terre pour éviter une prolifération intempestive ou en balconnière près de votre cuisine.

Répulsif à insecte :

Elle pourrait se révéler un insecticide efficace notamment contre les fourmis une infusion de menthe pulvérisée sur les feuilles de vos plantes pourrait même lutter contre les pucerons. Vous pourrez aussi en appliquer au niveau des ouvertures de la maison pour éloigner les moustiques !