

# la MENTHE VERTE

*Mentha spicata*



habitat

Originnaire d'Asie, on la trouve sous les climats tempérés et subtropicaux.



taille

20 à 80 cm de haut



aspect

Feuillage d'un vert profond mais les jeunes feuilles sont souvent plus claires.  
Fleurs blanches à rosées.



usage  
culinaire

Très aromatique, on l'utilise pour parfumer les préparations culinaires, en infusions digestives et dans le thé. On retrouve aussi la menthe dans un grand nombre de sirops, liqueurs et confiseries.



vertus  
médicinales

- recommandée pour les démangeaisons cutanées
- tonique énergétique
- efficace en cas de constipation ou de diarrhée
- possède un effet diurétique
- apaise l'inflammation du système respiratoire
- soulage les maux de tête



Le sais-tu ?

La légende grecque dit que Menthe était le nom d'une nymphe que le dieu Hadès convoitait. Mais son épouse jalouse fit le projet de tuer la jeune Menthe. Hadès la sauva en la transformant en plante.