

Menthe

MENTHA

La menthe est une plante herbacée vivace de la famille des Lamiacées. On trouve des menthes aux feuilles lancéolées et aux fleurs rose pourpre (menthe poivrée), aux feuilles rondes et fleurs lilas (menthe corse), aux odeurs de pomme ou aux saveurs poivrées... Les menthes se ressemblent toutefois sur plusieurs points : les tiges sont carrées, les feuilles vertes sont opposées, et les racines sont de longs stolons qui se développent sous terre et donnent naissance à de nouveaux pieds.

SES HISTOIRES

Hadès, dieu des Ténèbres, fit la cour à la nymphe Minthé. Sa femme Perséphone, jalouse la transforma en plant de menthe. Ne pouvant la ramener à la vie, Hadès lui donna son parfum. La menthe est cultivée depuis l'Antiquité pour ses propriétés médicinales. On l'a retrouvée dans un tombeau égyptien datant de l'an -1 000. Les Hébreux faisaient un breuvage sacré avec cette plante. Les pharisiens payaient une dîme sur la menthe. Les Romains aromatisaient leur vin et l'incorporaient à la plupart de leurs sauces; leurs femmes mâchaient une pâte faite de menthe et de miel pour avoir l'haleine fraîche !

SES UTILISATIONS

La menthe est très utilisée comme plante aromatique en cuisine comme plante médicinale en phytothérapie et en aromathérapie. La menthe est employée dans la cuisine méditerranéenne. En Inde on l'utilise dans les sauces épicées. Aux Caraïbes on l'associe avec du rhum, du chocolat, et des framboises. La menthe poivrée est surtout cultivée pour les besoins pharmaceutiques. Elle renferme de 44 à 83 % de menthol, à l'origine de la sensation de fraîcheur ou de froid. C'est aussi un digestif naturel pour les lourdeurs et ballonnements.

