



Menthe crépue (Mentha piperita) - 4 disques présemés



En savoir plus:

La menthe crépue est très utile dans bien des domaines :

Les feuilles de menthe crépue, ou menthe poivrée, (*Mentha piperita*) sont utilisées en tisanes et en infusions. En effet, le fameux **thé à la menthe** est concocté en laissant infuser du **thé vert avec environ 100 feuilles de menthe fraîche par litre** et beaucoup de sucre. Les feuilles de menthe fraîche sont utilisées dans des **boissons**, comme le **cocktail mojito de Cuba**, fait de rhum et de citron vert

Les feuilles de menthe sont également utilisées dans de nombreuses applications culinaires, comme **avec des plats à base de viande**, des **saucés**, pour le gigot ou le rôti de bœuf ou des **plats asiatiques**.

L'huile essentielle est utilisée pour la **fabrication de boissons alcoolisées ou sans alcools**, de **confiserie**, de **glaces** et **pour aromatiser les chewing-gums ou les dentifrices**.

Comment cultiver la menthe ?

Le sachet contient **4 disques présemés**.

La menthe préfère un sol bien drainé, frais, souple et enrichi ainsi qu'une **exposition ensoleillée**.

- Semis de la menthe en disque:



Découvrir les conseils de Fabien ? Scannez le QR code ci-contre pour retrouver une série de vidéos conseil, les actualités du moment, les travaux du mois, ... et bien d'autres informations utiles quel que soit votre niveau.



De février à juillet à chaud (20°C) en plaçant directement **un disque par pot, recouvrez d'une fine couche de terreau et arrosez**. Placez les pots **bien à la lumière** et garder humide tout au long du processus de germination.

- Repiquage :

Lorsque **les jeunes plantes** de menthe **atteignent une hauteur de 6-7 cm**, rempotez-les dans des plus grands pots ou cultivez-les en pleine terre (attention, le sol doit rester bien frais).

Comment entretenir la menthe :

La menthe verte ne **demande que très peu d'entretien**. Elle préfère un **emplacement** à l'abri du vent, **ensoleillé ou mi-ombragé**.

Pensez à arroser surtout en cas de sécheresse ou de fortes chaleurs.

Elle aime les sols humides, il est donc utile de pailler le pied pour limiter la fréquence des arrosages.

La Menthe verte peut vite devenir envahissante. **Plantez-la de préférence dans un espace isolé** ou limité, par exemple dans un pot, et supprimez régulièrement les stolons.

Rabattez la plante, après la floraison, et renouvelez-la tous les trois ans. Évitez de replanter de la Menthe au même endroit pendant au moins cinq ans. Apportez un peu de compost en surface chaque printemps.

Récolte de la menthe crépue :

La **récolte** se fait tout au long du **printemps et de l'été**. Cueillez les feuilles selon vos besoins, de préférence le matin pour garder le maximum de pouvoir aromatique.

Sélectionnez les plus grosses et coupez des tiges complètes pour favoriser l'apparition de nouvelles pousses.

Après la floraison le nombre de feuilles diminue fortement puis totalement en hiver.

Les vertus de la menthe :

En herboristerie, la menthe verte est traditionnellement utilisée pour ses **propriétés aromatiques** (toniques, fortifiantes), digestives (lourdeurs, ballonnements, gaz) et antispasmodiques (nervosité, palpitations, crampes).

En infusion à 10-20 g pour 1 litre d'eau bouillante, la menthe exerce une action sensible sur le système nerveux.

La menthe verte dans les moindres détails :

Le feuillage est d'un vert profond mais les jeunes feuilles peuvent être plus claires. Ces feuilles opposées sont ovales-lancéolées. Leurs bords sont en dents de scie donnant une **odeur mentholée et fraîche**.





Les fleurs sont rosées, voire blanches. Elles sont disposées en longs épis terminaux de 4 à 10 cm. **Elles fleurissent d'août à octobre.** C'est aussi une plante mellifère très appétente pour les insectes dont les abeilles.

La menthe verte (*Mentha spicata*) est une **plante vivace herbacée** de la **famille des Lamiacées**. Très cultivée dans nos jardins, elle peut atteindre entre **60 cm et 80 cm de hauteur**. Les tiges de section carrée, robustes sont glabres. La plante est pourvue de stolons qui assurent sa multiplication. C'est une **plante très aromatique et médicinale**.

Encore des questions à propos de la Menthe verte en disques présemés ?

Graines & Semences, **leader en vente en ligne de graines de qualité**, est à votre service pour toute question ou précision. Contactez notre service clients sans engagement. Nous sommes là pour vous aider.

Caractéristiques:

| | |
|------------------------------------|---|
| Type de graines | Rubans et disques de graines présemés |
| Nom botanique (latin) | Mentha piperita |
| Synonyme | Menthe crépue ou menthe poivrée |
| Famille botanique | Lamiacées |
| Type de plantes | Plante condimentaire, aromatique et/ou médicinale |
| Exposition | Toutes expositions |
| Hauteur | 40 cm à 50 cm |
| Mois de semis et plantation | Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet |
| Mois de récolte | Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre, Avril |

Description courte:

La menthe crépue est très cultivée dans nos jardins !

C'est une **plante très aromatique et médicinale** souvent utilisée en **tisanes** et en **infusions**, dans le **thé** à la menthe et dans le fameux **mojito**. **Les fleurs et les feuilles de menthe** sont également **utilisées dans de nombreuses applications culinaires**.



Découvrir les conseils de Fabien ? Scannez le QR code ci-contre pour retrouver une série de vidéos conseil, les actualités du moment, les travaux du mois, ... et bien d'autres informations utiles quel que soit votre niveau.