

La menthe spicata

Menthe marocaine menthe crépue, menthe douce

Cette menthe en épi ou menthe verte est une vivace vigoureuse qui devient vite envahissante si vous ne la cantonnez pas dans un espace bien défini.

Tout le monde connaît bien sûr les infusions de cette plante délicieuse qui mélangée au thé fait les délices des fins de repas et aide à la digestion.

Elle est originaire du Moyen Orient, de la famille des lamiacées et ses feuilles peuvent aussi parfumer et décorer les plats.

On en tire une huile essentielle qui sert en parfumerie et aussi à fabriquer des sirops, des boissons et des confiseries.

Elle a des propriétés toniques et antispasmodique en combattant les ballonnements, mais attention elle peut faire beaucoup baisser la tension.

C'est un bon mellifère.

