Menthe poivrée (plant) -

Mentha* x *piperita

https://www.grainedevie.net/plant-menthe-poivree.html



FICHE TECHNIQUE

Botanique
Famille : Lamiaceae
Genre : Mentha
Espèce : x piperita

Details
Cycle de vie : vivace
Hauteur en fleur : de 20 à 50 cm
Milieu : terrain frais , terrain drainant
Exposition : mi-ombre , plein soleil
Zone de rusticité : 4a (de -34,4°C à -31,7°C) , 4b (de -31,7°C à -28,9°C) , 5a (de -28,9°C à -26,1°C) , 5b (de -26,1°C à -23,3°C) , 6a (de -23,3°C à -20,6°C) , 6b (de -20,6°C à -17,8°C) , 7a (de -17,8°C à -15°C) , 7b (de -15°C à -12,2°C) , 8a (de -12,2°C à -9,4°C) , 8b (de -9,4°C à -6,7°C) , 9a (de -6,7°C à -3,9°C) , 9b (de -3,9°C à -1,1°C) , 10a (de -1,1°C à -1,7°C) , 10b (de +1,7°C à +4,4°C) , 11a (de +4,4°C à +7,2°C)
Floraison : août , septembre , octobre

DESCRIPTION

Famille : Lamiaceae

Nom latin : *Mentha* x *piperita*

Nom commun : Menthe poivrée

Description sommaire : La menthe poivrée est une plante vivace à comportement traçant, d'environ 50 cm de hauteur. Tiges rouges à quatre angles. Feuilles toujours beaucoup plus longues qu'étroites, gaufrées, dentelées, d'un vert sombre et un peu pourpre à l'envers. Fleurs violet foncé en épis.

Multiplication : Pour obtenir de nouveaux plants, on peut bouturer ou diviser la menthe poivrée.

Culture : La menthe poivrée appréciera un sol frais et une exposition à mi-soleil. On espacera les plants tous les 30 cm. On déplacera les plants tous les 2/3 ans, car la plante sécrète des molécules pour concurrencer les autres plantes, molécules qu'elle finit par ne plus supporter. Se récolte juste avant la première floraison au Printemps puis plusieurs fois par an.

Usage médicinal : Plante utilisée pour les qualités antispasmodiques digestives, toniques, anti-migraineux, anti-nauséeux... La menthe poivrée est souvent la plus appréciée en herboristerie. Elle permet souvent de contrebalancer l'amertume apportée par d'autres plantes comme les camomilles.

Usage condimentaire : Cette menthe peut servir à réaliser, selon l'inspiration, des sirops, liqueurs, bonbons, desserts, surtout chocolatés ! Le mieux est de l'utiliser en frais pour préserver son parfum rafraîchissant.