

Mentha pulegium L.

<https://www.grainedevie.net/plant-menthe-pouliot-godet.html>



FICHE TECHNIQUE

Botanique

Famille : Lamiaceae

Genre : Mentha

Espèce : pulegium

Nom d'auteur : L.

Details

Cycle de vie : vivace

Hauteur en fleur : de 0 à 20 cm , de 20 à 50 cm

Milieu : terrain humide , terrain frais

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)

DESCRIPTION

Famille : Lamiaceae

Nom latin : *Mentha pulegium* L.

Noms communs : Pouliot, Menthe pouliot, Herbes aux puces

Description sommaire : La menthe pouliot est une petite plante vivace d'environ 20 cm de hauteur, à rhizome traçant. Toute la plante dégage un parfum puissant et agréable. Petites feuilles ovales, peu dentées, à peine velues sur les nervures en dessous. Fleurs roses ou purpurines bleues groupées en verticilles très espacés sur la tige (sur 10 à 30 cm). Floraison pendant l'été.

Fréquente sur les bords de berges, marais, terrains temporairement inondés.

Multiplication : On obtient les plants par divisions ou boutures.

Culture : La menthe pouliot appréciera un sol très frais, et ne craindra pas d'avoir les pieds dans l'eau en hiver. Les plants seront espacés de 30 cm.

Usage médicinal : La menthe pouliot est une plante intéressante en cas de troubles de la sphère respiratoire et pour ses propriétés emménagogues, digestives... On consomme les sommités fleuries en infusions, en inhalation.

Usage condimentaire : La menthe pouliot parfume beaucoup de plats méditerranéens notamment le ragoût de pommes de terre « *Batata bel fliou* » au Maghreb, soupes, tabouls...

Autres usages : La menthe pouliot a un pouvoir insectifuge, utilisée pour lutter contre les poux, les puces, les tiques, par exemple en fumigation, sous forme de bouquets secs. En témoigne son nom d'espèce *pulegium*, qui dérive de *pulex*, la puce.