

*Calamintha grandiflora* (L.) Moench

<https://www.grainedevie.net/plant-the-d-aubrac-godet.html>



## FICHE TECHNIQUE

### Botanique

**Famille** : Lamiaceae  
**Genre** : Calamintha  
**Espèce** : grandiflora  
**Nom d'auteur** : (L.) Moench

### Details

**Cycle de vie** : vivace  
**Hauteur en fleur** : de 0 à 20 cm , de 20 à 50 cm  
**Milieu** : terrain frais  
**Exposition** : mi-ombre  
**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)  
**Couleur des fleurs** : rose  
**Floraison** : juillet , août

## DESCRIPTION

**Famille** : Lamiaceae

**Nom latin** : *Calamintha grandiflora* (L.) Moench

**Noms communs** : Thé d'Aubrac, Calament à grandes fleurs, Sarriette à grandes fleurs

**Description sommaire** : Le thé d'Aubrac est une jolie plante vivace au parfum rappelant un peu la menthe. Elle mesure environ 30 cm de hauteur. Grandes feuilles ovales, à long pétiole et dentées. Fleurs roses en tube droit regroupées en verticille. Floraison en été.

En France, on le trouve à l'état sauvage sur tous les massifs montagneux, et pas uniquement dans le massif central.

**Multiplication** : On obtient de nouveaux plants par semis, boutures ou divisions.

**Culture** : Le thé d'Aubrac est une plante de culture facile. Elle apprécie les terrains frais, à mi-ombre et trouvera sa place sous un arbre ou en sous-bois de feuillus. Les plants seront mis à 30 cm d'écart. La culture en pot est possible.

**Usage médicinal** : Le thé d'Aubrac est une plante digestive, calmante, apéritive... Ce sont les feuilles et sommités fleuries que l'on utilise en infusion.

**Usage condimentaire** : Les feuilles et sommités fleuries de thé d'Aubrac peuvent servir à réaliser sirops, liqueurs, bonbons, ...