

## Menthe bergamote (plant) -

Graine de vie

*Mentha x piperita* f. *citrata* 'bergamote'

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



### FICHE TECHNIQUE

#### Botanique

**Famille** : Lamiaceae

**Genre** : Mentha

**Espèce** : x piperita f. citrata 'bergamote'

#### Details

**Cycle de vie** : vivace

**Hauteur en fleur** : de 20 à 50 cm

**Milieu** : terrain frais , terrain drainant

**Exposition** : mi-ombre , plein soleil

**Difficulté** : facile

**Zone de rusticité** : 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** : violet

**Floraison** : juillet , août , septembre

### DESCRIPTION

**Famille** : Lamiaceae

**Nom latin** : *Mentha x piperita* f. *citrata* 'bergamote'

**Noms communs** : Menthe bergamote, Menthe citronnée

**Description sommaire** : La menthe bergamote est une plante vivace à longs rhizomes traçants. Toute la plante exhale une odeur fine et agréable. Feuilles ovales, dentées, lisses d'aspect brillant. Fleurs en « pompons » terminaux, rappelant celles de la menthe aquatique (*Mentha aquatica*).

**Multiplication** : Pour obtenir de nouveaux plants de menthe bergamote, on pourra faire des boutures ou divisions. On n'utilise que ces moyens de multiplications végétative, le semis donnerait des résultats aléatoires.

**Culture** : Les plants de menthe bergamote seront espacés de 30 cm, elle apprécie un terrain frais, de mi-ombre à plein soleil. La culture est facile, il faut juste penser à déplacer la menthe bergamote tous les 2/3 ans.

**Usage médicinal** : Comme les autres menthes, la menthe bergamote est antispasmodique, digestive, tonique, ...

**Usage condimentaire** : La menthe bergamote, sèches ou fraîches, permet de faire de délicieux sirops ou infusions et autres préparations selon l'inspiration ! Par exemple, des desserts, surtout chocolats !