

*Mentha viridis* 'nanah'

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



## FICHE TECHNIQUE

Classification APG IV

**Famille** : Lamiaceae

**Genre** : Mentha

**Espèce** : viridis 'nanah' Classification APG IV

**Famille (APG IV)** : Lamiaceae

**Genre (APG IV)** : Mentha

**Espèce (APG IV)** : spicata var. nanah

### 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) , 11b (de +7,2°C à +10°C)

**Couleur des fleurs** : blanc

**Floraison** : juillet , août , septembre

## DESCRIPTION

**Famille** : Lamiaceae

**Nom latin** : *Mentha viridis* 'nanah'

**Noms communs** : Menthe marocaine, Menthe nanah, Nanah

**Description sommaire** : La menthe marocaine est une plante vivace à comportement traçant, qui mesure de 30 à 50 cm de hauteur. Feuilles gaufrées vert sur les deux faces au parfum très agréable,

**Multiplication** : Pour obtenir de nouveaux plants de menthe marocaine, on pourra faire des boutures ou des divisions de rhizomes.

**Culture** : On espacera chaque plant de menthe marocaine tous les 30 cm en terrain frais, à mi-soleil. Un apport de compost régulier lui sera bénéfique. La plantation sera déplacée tous les 3/4 ans.

Il est judicieux de tailler régulièrement de manière à avoir un maximum de récolte et empêcher la montée à fleurs. On peut espérer faire entre deux et quatre coupes dans l'année.

**Usage condimentaire** : C'est la menthe utilisée pour le thé à la menthe, aussi appelé 'Nanah' par les Marocains. Fraîchement ciselée, elle agrémenté aussi de nombreux plats, notamment les taboulés, salades de fruits rouges....

**Usage médicinal** : La menthe marocaine est digestive.