

## Menthe verte (plant) -

Graine de vie

*Mentha spicata* L.

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



### FICHE TECHNIQUE

#### Botanique

**Famille :** Lamiaceae

**Genre :** Mentha

**Espèce :** spicata

**Nom d'auteur :** L.

#### 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 :** 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)

**Couleur des fleurs :** blanc

### DESCRIPTION

**Famille :** Lamiaceae

**Nom latin :** *Mentha spicata* L.

**Nom commun :** Menthe verte

**Description sommaire :** La menthe verte est une plante vivace à comportement traçant. Feuilles lancéolées, non gaufrés, dentées, lisses et de couleur verte sur les deux faces. Fleurs blanches ou roses en long épi peu dense.

**Multiplication :** On obtient de nouveaux plants par boutures et par divisions.

**Culture :** La menthe verte appréciera un sol frais et une exposition à mi-soleil. On espacera les plants tous les 30 cm.

Les plants de menthe sont à déplacer tous les 2/3 ans.

**Usage médicinal :** La menthe verte est une plante tonique, antispasmodique digestive, ...

**Usage condimentaire :** La menthe verte peut être transformée en sirops, liqueurs, ...