< retour

Fruits et légumes

Menthe fraîche

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Herbes

Origine : Région Méditerranéenne

Famille : Labiacées

La menthe est abondante dans les régions tempérées, elle pousse facilement et peut même devenir très envahissante. Il existe 25 espèces de menthe. Leur saveur plus ou moins prononcée est variable, ainsi certaines menthes ont un goût de pomme, d'autres de citron. Les feuilles ont une saveur plus prononcée si elles sont cueillies avant la floraison.

Il est préférable de ne pas associer la menthe à d’autres aromates, mais elle peut être délicieuse mélangée au citron; elle aromatise agréablement vinaigrettes et mayonnaises.

VARIÉTÉS

La menthe poivrée et la menthe verte sont parmi les espèces les plus courantes car elles sont très aromatiques.

La menthe poivrée : La menthe poivrée (Mentha piperata) a des feuilles ovales et lancéolées qui sont rattachées à une tige vert mauve, dont la coloration se retrouve jusque dans les veines des feuilles. De petites fleurs violettes poussent aux extrémités des branches. La menthe poivrée a une odeur forte et pénétrante. Une petite quantité suffit amplement à parfumer les aliments; c’est la menthe la plus parfumée.

La menthe verte ou nana : La menthe verte (Mentha spicata), appelée aussi menthe douce, a des feuilles très odorantes, d’un vert-gris brillant, qui sont presque rondes et presque démunies de duvet. Les fleurs sont violacées.

La menthe pouliot ou flio : Menthe aux feuilles petites, rondes, vertes pâles d'une face et blanche de l'autre. Elle est sauvage et se trouve au bord des étants ou autres lieux humides.

COMMENT CHOISIR ?

Pour un maximum de saveur, les acheter dans un magasin où l’écoulement des stocks est rapide. De mai à septembre, juste avant la floraison, elle dégage le maximum de son parfum. Choisir de préférence la menthe verte à la menthe poivrée.

QUE FAIRE AVEC ?

La menthe s’utilise fraîche ou séchée. Elle assaisonne notamment soupes froides ou chaudes, sauces, certains légumes (aubergine, chou, concombre, pois, tomate), salades de pommes de terre, viande, gibier, poisson et crème glacée.Dans les pays anglo-saxons, elle est associée à l’agneau qu’elle accompagne sous forme de sauce en gelée. La menthe verte fraîche enveloppe les rouleaux printaniers vietnamiens et accompagne le taboulé libanais. Elle fait partie de la cuisine nord-africaine, moyen-orientale, indienne, chinoise, thaïlandaise et indo-chinoise. La menthe aromatise notamment currys, chutneys, shish kebabs, yogourt, salades, sauces et thé.L’huile essentielle de la menthe aromatise la gomme à mâcher, le chocolat, les liqueurs, les dentifrices, les médicaments, les cigarettes et les cosmétiques.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La menthe fraîche se conserve quelques jours au réfrigérateur. Séchée et placée dans un contenant hermétique à l'abri de la lumière et de l'humidité, la menthe peut conserver sa saveur pendant 2 ans.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La menthe doit sa saveur caractéristique au menthol, une essence qui laisse une sensation de fraîcheur dans la bouche. La menthe poivrée et la menthe verte sont souvent confondues; en fait elles sont très différentes. La menthe poivrée doit ses propriétés thérapeutiques à la présence de menthol, qui est absent dans la menthe verte. Celle-ci n'est appréciée que pour donner du goût; elle n'aurait aucun effet sur la digestion.

L'essence de menthe poivrée peut contenir jusqu'à 92% de menthol. Celui-ci aurait de nombreuses propriétés médicinales, on le dit notamment carminatif, antispasmodique, antiseptique, cholagogue, tonique, expectorant, stomachique et digestif. À forte dose, la menthe peut provoquer l'insomnie, alors qu'à faible dose, elle favorise le sommeil.

En tisane, mettre une pincée de feuilles par 250 ml d'eau et laisser infuser 10 min. Le menthol appliqué en pommade serait bénéfique contre les maux de tête et les douleurs musculaires.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
48 kcal	3,61 g	3,37 g	0,79 g	71,50 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
217,00 mg	25,30 mg	0,19 g	69,30 mg	3,37 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
6,80 g	0,28 mg	1,03 mg	8,82 mg	1,15 mg

vitamin B1
0,09 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Plante aromatique vivace originaire de la région méditerranéenne, la menthe est reconnue pour ses nombreux usages depuis les temps anciens. Elle est citée dans la Bible. On se servait de la menthe non seulement à des fins médicinales et culinaires mais également pour parfumer temples et maisons.

Agneau mariné à la menthe [3]

En savoir plus [3]

Tartare minute de mangues et crumble aux épices [4]

En savoir plus [4]

Velouté de petits pois à la menthe fraîche et chèvre frais [5]

En savoir plus [5]

Cuillères de tomate, brousse et menthe [6]

En savoir plus [6]

Taboulé de chou-fleur cru [7]

En savoir plus [7]

Salade de fraises et amandes fraîches [8]

En savoir plus [8]

Gaspacho de concombre [9]

En savoir plus [9]

Mint julep [10]

En savoir plus [10]

Gelée fraise menthe [11]

En savoir plus [11]

Sirop de menthe [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] 3 [14] 4 [15] → [13]

dernier » [15]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15230

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15230

[3] https://www.qooq.com/recipes/agneau-marine-la-menthe

[4] https://www.qooq.com/recipes/tartare-minute-de-mangues-et-crumble-aux-epices

[5] https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-petits-pois-la-menthe-fraiche-et-chevre-frais

[6] https://www.qooq.com/recipes/cuilleres-de-tomate-brousse-et-menthe

[7] https://www.qooq.com/recipes/taboule-de-chou-fleur-cru

[8] https://www.qooq.com/recipes/salade-de-fraises-et-amandes-fraiches

[9] https://www.qooq.com/recipes/gaspacho-de-concombre

[10] https://www.qooq.com/recipes/mint-julep-0

[11] https://www.qooq.com/recipes/gelee-fraise-menthe

[12] https://www.qooq.com/recipes/sirop-de-menthe

[13] https://www.qooq.com/ingredients/menthe-fraiche?page=1

[14] https://www.qooq.com/ingredients/menthe-fraiche?page=2

[15] https://www.qooq.com/ingredients/menthe-fraiche?page=3