

# Menthe poivrée



Considérée comme un tonique stimulant nerveux et cardiaque, la menthe poivrée est utile lors de tensions, anxiété, maux de tête et migraines.

<b>Noms communs</b>	Menthe poivrée (anglais : Peppermint)
<b>Nom latin</b>	<i>Mentha x piperita</i>
<b>Famille</b>	Lamiacée : mélisse, lavande, menthe, forment une importante famille de fleurs mellifères
<b>Description</b>	Herbacée vivace à tendance envahissante avec feuilles ovales dentelées et petite fleurs mauves, roses ou blanches.
<b>Origine</b>	Moyen orient
<b>Culture et rusticité</b>	Résistante et rustique, requiert peu d'entretien. Utile en bordure de jardin pour éloigner les insectes nuisibles. Considérer cultiver en bac car plante envahissante.
<b>Usage</b>	Médicinal et culinaire
<b>Nutrition</b>	Riche en fer, manganèse et acide folique
<b>Propriétés fonctionnelles</b>	Stimulant, antispasmodique, carminatif, antiseptique, analgésique, rafraîchissant, diaphorétique froid, expectorant.
<b>Modes d'utilisations et dosages</b>	Infusion : 1 c. à thé par tasse d'eau, couvrir 5 minutes. Teinture : 20 gouttes, 3 fois par jour. Autres : Compresse, huile essentielle, huile infusée etc.
<b>Contre-indications</b>	Éviter chez les bébés et jeunes enfants (moins de 4 ans). Peut augmenter le reflux gastrique. Ne pas consommer durant la grossesse et l'allaitement. Éviter en cas de pierre à la vésicule biliaire.
<b>Conservation</b>	Au sec à l'abri de la lumière.
<b>Idées recettes</b>	Très utilisée dans les cuisines magrébines, grecques et indiennes, (taboulé, tzatziki, chutnays), accompagne l'agneau, ou comme décoration sur les desserts.