

# Mentha pulegium L., 1753 (Menthe pouliot)

Identifiants : 2225/menpul

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))  
Dernière modification le 19/09/2020

- Classification/taxinomie :

- Famille : Lamiaceae ;

- Synonymes : *Mentha albarracinensis* Pau 1887, *Mentha daghestanica* Boriss. 1954, *Mentha gibraltaria* Willd. 1809 [cv. 'Gibraltaria'], *Mentha pulegium* subsp. *pulegium*, *Mentha pulegium* var. *gibraltaria* (Willd.) Batt. 1890 [cv. 'Gibraltaria'], *Mentha tomentosa* Sm. 1812, *Pulegium dagestanicum* (Boriss.) Holub, *Pulegium vulgare* Mill. 1768 ;

- Synonymes français : pouliot, herbe de saint Laurent (herbe de St Laurent), menthe tomenteuse ? (qp\*), chasse-puces, dictamne de Virginie, frétillet, herbe aux puces, péliot, petit baume, pouliot royal, menthe 'Pennyroyal', menthe pouille, menthe poulliot, menthe pouillot, menthe pouilliot, , menthe 'Chasse-poux' ? (qp\*), menthe 'Chasse-puces' ? (qp\*) ;

- Nom(s) anglais et/ou international(aux) : European pennyroyal, pennyroyal (penny royal), English pennyroyal, true pennyroyal, dwarf pennyroyal mint [f. nana], dwarf pennyroyal [f. nana], dwarf English pennyroyal [f. nana], Mexican wild mint , Poleiminze (de), Polei-Minze (de), Flohkraut (de), pulegio (it), pouleggio (it), menta puleggio (it), menta puleggia (it), menta selvatica (it), poejo (pt), hortelã-miúda (pt,br), hisopo (pt), menta-miúda (pt,br), poejo-das-hortas (pt,br), poejo-real (pt,br), mjata blosnica (ru translittéré), poleo (es), menta poleo (es), poleo común (es), polejmynta (sv), Polei (nl), polioli d'aigua (cat), chun e bo he (cn transcrit), polejmynte (da), puolanminttu (fi), megusa hakka (jp romaji), enirooyaru minto (jp romaji), mi?ta polej (pl), cây b?c hà h?ng (vi) ;



- Note : \*\*\*

- Note perso : \*\*\*

- Rapport de consommation et comestibilité/comestibilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) : Feuille (feuilles $\mu(0(+x),27(+x))\mu$  {fraîches ou $\mu\{\{\{(dp^*)(0(+x))\mu$  séchées $\mu(0(+x))\mu$  [assaisonnement $\mu(dp^*)(0(+x),27(+x))\mu$  {comme condiment $\mu\{\{27(+x)\mu$ , épice $\mu(0(+x))\mu$  et/ou base boissons/brevages $\mu\{\{\{(dp^*)(0(+x))\mu$  {tisanes $\mu(0(+x))\mu$ }; et extrémités très tendres $\mu\{\{0(+x)\mu$  {avec parcimonie} [nourriture/aliment : crues $\mu\{\{\{(dp^*)(0(+x))\mu$  {en salade $\mu\{\{0(+x)\mu$  ou cuites $\mu(0(+x))\mu$  {comme $\mu(dp^*)\mu$  légume $\mu(0(+x))\mu$ }] comestibles $\mu(0(+x))\mu.(1^*)$  ;

Partie(s) comestible(s) $\mu\{\{0(+x)\mu$  : feuilles, épice, feuilles - thé, légume $\mu\{\{0(+x)\mu$ .

Utilisation(s)/usage(s) comestible(s) $\mu\{\{0(+x)\mu$  : feuilles utilisées comme condiment $\mu\{\{27(+x)\mu$  ; les extrémités très tendres peuvent être ajoutées en petites quantités aux salades et cuites avec des légumes ; elles sont utilisées pour parfumer les viandes, sauces, ragoûts, et pour les farces ; les feuilles séchées sont utilisées pour aromatiser pruneaux, abricots et fruits mélangés ; les feuilles fraîches et séchées sont utilisées pour le thé $\mu\{\{0(+x)\mu.(1^*)$  ;



Précautions à prendre :

(1\*)ATTENTION $\mu(0(+x))\mu$  : cette espèce contient de la pulégone connue pour entrainer/produire des avortement lorsque la plante est ingérée sous forme concentrée (huile essentielle) et/ou en grandes quantités ; il est donc recommandé aux femmes enceintes de consommée cette plante avec parcimonie et d'éviter les extraits $\mu(dp^*)(0(5(+),+x))\mu$ . Plante protégée en Lorraine $\mu<TB\mu$ .

- Catégories : pscf ;

- Nombre de graines au gramme : 14000 à 20000 ;

- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):



De gauche à droite :

Par Vietz F.B. (*Icones plantarum medico-oekonomico-technologicarum*, vol. 2: t. 158 ; 1804), via [plantillustrations.org](http://plantillustrations.org)

Par Oeder G.C. (*Flora Danica*, Hft 30, t. 1755 ; 1761-1883), via [plantillustrations.org](http://plantillustrations.org)

Par Kops et al. J. (*Flora Batava*, vol. 9: t. 687 ; 1846), via [plantillustrations.org](http://plantillustrations.org)

• Liens, sources et/ou références :

- ["Plants For a Future" \(en anglais\)](#) et sa traduction [Plantes d'Avenir](#) ;
- **Wikipedia** :
  - [https://fr.wikipedia.org/wiki/Menthe\\_pouliot](https://fr.wikipedia.org/wiki/Menthe_pouliot) (en français) ;
  - [https://en.wikipedia.org/wiki/Mentha\\_pulegium](https://en.wikipedia.org/wiki/Mentha_pulegium) (source en anglais) ;
  - <https://de.wikipedia.org/wiki/Polei-Minze> (source en allemand) ;
- **Tela Botanica** : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-75245> ;
- **INPN** : [https://inpn.mnhn.fr/espece/cd\\_nom/108138](https://inpn.mnhn.fr/espece/cd_nom/108138) ;
- **FloreAlpes** : [https://www.florealpes.com/fiche\\_menthapulegium.php](https://www.florealpes.com/fiche_menthapulegium.php) ;
- **HYPPA** : [https://www2.dijon.inra.fr/hyppa/hyppa-f/menpu\\_fh.htm](https://www2.dijon.inra.fr/hyppa/hyppa-f/menpu_fh.htm) ;
- **Botanical.com (en anglais)** : <https://www.botanical.com/botanical/mgmh/p/penny23.html> ;

dont classification :

- ["The Plant List" \(en anglais\)](#) ;
- ["GRIN" \(en anglais\)](#) ;
- [INPI \(recherche, en anglais\)](#) ;

dont Google (recherche de/pour) "*Mentha pulegium*" : [pages](#), [images](#) | "*Menthe pouliot*" : [pages](#) ;

dont livres et bases de données : 0"*FOOD PLANTS INTERNATIONAL*" (en anglais), 27*Dictionnaire des plantes comestibles* (livre, page 192, par Louis Bubenicek) ;

dont biographie/références de "*FOOD PLANTS INTERNATIONAL*" :

Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 366 ; Blamey, M and Grey-Wilson, C., 2005, *Wild flowers of the Mediterranean*. A & C Black London. p 400 ; Bodkin, F., 1991, *Encyclopedia Botanica*. Cornstalk publishing, p 695 ; Bremness, L., 1994, *Herbs*. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 191 ; Brickell, C. (Ed.), 1999, *The Royal Horticultural Society A-Z Encyclopedia of Garden Plants*. Convent Garden Books. p 669 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 889 ; Curtis, W.M., 1993, *The Student's Flora of Tasmania. Part 3 St David's Park Publishing, Tasmania*, p 545 ; Della, A., et al, 2006, *An ethnobotanical survey of wild edible plants of Paphos and Larnaca countryside of Cyprus*. *J. Ethnobiol. Ethnomed.* 2:34 ; Ertug, F., 2004, *Wild Edible Plants of the Bodrum Area. (Mugla, Turkey)*. *Turk. J. Bot.* 28 (2004): 161-174 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 129 ; *Flora of Pakistan*. [www.eFloras.org](http://www.eFloras.org) ; Gonzalez, J. A., et al, 2011, *The consumption of wild and semi-domesticated edible plants in the Arribes del Duero (Salamanca-Zamora, Spain): an analysis of traditional knowledge*. *Genetic Resources and Crop Evolution* 58:991-1006 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 411 ; Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002, Florilegium*. p 196 ; <http://cypruswildflowers.com> ; Hussey, B.M.J., Keighery, G.J., Cousens, R.D., Dodd, J., Lloyd, S.G., 1997, *Western Weeds. A guide to the weeds of Western Australia*. Plant Protection Society of Western Australia. p 170 ; Kargioglu, M. et al, 2010, *Traditional Uses of Wild Plants in the Middle Aegean Region*. *Human Ecology* 38:429-450 ; Kays, S. J., and Dias, J. C. S., 1995, *Common Names of Commercially Cultivated Vegetables of the World in 15 languages*. *Economic Botany*, Vol. 49, No. 2, pp. 115-152 ; Lawton, B.P., 2002, *Mints. A Family of Herbs and Ornamentals*. Timber Press. p 150 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 162 ; Li Hai-wen, Hedge, I.C., *Lamiaceae. Flora of China*. p 315 ; Lentini, F. and Venza, F., 2007, *Wild food plants of popular use in Sicily*. *J Ethnobiol Ethnomedicine*. 3: 15 ; Low, T., 1991, *Wild Herbs of Australia and New Zealand*. Angus & Robertson. p 68 ; Mabey, R., 1973, *Food for Free. A Guide to the edible wild plants of Britain*, Collins. p 132 ; Michael, P., 2007, *Edible Wild Plants and Herbs*. Grub Street. London. p 153 ; Paczkowska, G. & Chapman, A.R., 2000, *The Western Australian Flora. A Descriptive Catalogue*. Western Australian Herbarium. p 274 ; *Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK*. <http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; PROSEA handbook Volume 13 Spices. p 277 ; Redzic, S. J., 2006, *Wild Edible Plants and their Traditional Use in the Human Nutrition in Bosnia-*

*Herzegovina. Ecology of Food and Nutrition, 45:189-232 ; Royal Botanic Gardens, Kew (1999). Survey of Economic Plants for Arid and Semi-Arid Lands (SEPASAL) database. Published on the Internet; <http://www.rbgekew.org.uk/ceb/sepasal/internet> [Accessed 19th April 2011] ; Sinclair, V., 1992, *The Floral Charm of Cyprus*. Interworld Publications. p 118 ; Sp. pl. 2:577. 1753 ; Tanji, A and Nassif, F., 1995, *Edible Weeds in Morocco*. Weed Technology. Vol. 9, No. 3, pp. 617-620 ; Tasmanian Herbarium Vascular Plants list p 36*