

Mentha arvensis L., 1753 var. arvensis

Identifiants : 20380/menarvf

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 18/07/2024

• **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Astéridées ;
- Clade : Lamiidées ;
- Ordre : Lamiales ;
- Famille : Lamiaceae ;

• **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Lamiales ;
- Famille : Lamiaceae ;
- Genre : Mentha ;

• **Synonymes :** Mentha arvensis f. arvensis, Mentha ovata Schur 1866 ;

• **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** Apple Mint, Japanese mint, Bai saranae, Bettada pudina, Bijanggut, Bo he, Bujanggut, Chetni maragu, Chi ankam, Corn mint, Daun pudina, Field mint, Janggat, Kir nanesi, Menta selvatica, Namplane, Ndamba, Padamchal, Pakwana, Paudina, Podina, Pohok, Pokok kepari, Po'o, Pudina, Xiang hua cai ;



• **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

Feuille (feuilles^{0(+x),27(+x)} [assaisonnement^{(dp*)(0(+x),27(+x))} {comme condiment^{{{27(+x)}} aromatisant, épice^{{{0(+x)}}} et/ou base boissons/brevages^{{{(dp*)(0(+x),27(+x))}} {tisanes^{0(+x)} : infusion^{{{27(+x)}} feuilles fraîches ou séchées^{{{0(+x)}}]} ; et extrait^(dp*) feuilles : huile essentielle^{{{0(+x)}} [assaisonnement^{(dp*)(0(+x))} {arôme^{--0(+x)}}]} comestible^{0(+x)}.

Détails :

Partie(s) comestible(s)^{{{0(+x)}}} : feuilles, épice, feuilles - thé^{{{0(+x)}}}.

Utilisation(s)/usage(s) comestible(s)^{{{0(+x)}}} : feuilles^{0(+x),27(+x)} utilisées^{27(+x)} (consommées^{0(+x)}) comme condiment^{{{27(+x)}} aromatisant^{0(+x)} et en infusion^{{{27(+x)}}} ; elles peuvent être utilisés pour aromatiser la farine de maïs ou dans les plats de poisson ; les feuilles fraîches ou séchées peuvent être utilisées pour faire du thé ; elles peuvent donner une huile essentielle utilisée pour aromatiser les bonbons et boissons^{{{0(+x)}}}.

Les feuilles sont consommées comme arôme. Ils peuvent être utilisés pour aromatiser la semoule de maïs ou dans la cuisson du poisson. Les feuilles fraîches ou séchées peuvent être utilisées pour faire du thé. Il peut donner une huile essentielle utilisée pour aromatiser les bonbons et les boissons

Partie testée : feuilles^{{{0(+x)}}} (traduction automatique)

Original : Leaves^{{{0(+x)}}}

| Taux d'humidité | Énergie (kj) | Énergie (kcal) | Protéines (g) | Pro-vitamines A (µg) | Vitamines C (mg) | Fer (mg) | Zinc (mg) |
|-----------------|--------------|----------------|---------------|----------------------|------------------|----------|-----------|
| 88.1 | 147 | 0 | 3.2 | 0 | 0 | 0 | 0 |



néant, inconnus ou indéterminés. ATTENTION : bien qu'aucune donnée sur la toxicité n'ait été observée pour cette espèce, au moins quelques espèces de ce genre (dont *Mentha pulegium* L. et *Mentha x piperita* L.) contiennent de la pulégone connue pour entraîner/produire des avortement lorsque la plante est consommée sous forme concentrée (huile essentielle) et/ou en grandes quantités ; donc une certaine prudence est de mise^{{{(dp)}(0(5(+),+x),+x)}}.

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

- **Liens, sources et/ou références :**

dont classification :

- **"The Plant List" (en anglais) :** www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-124388 ;