

Mentha spicata L., 1753 (Menthe verte)

Identifiants : 20480/menspi

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 25/04/2024

- 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 aquatica* L. var. *crispa* (L.) Benth. 1833 [subsp. *spicata*], *Mentha cordifolia* Opiz ex Fresen., *Mentha crispa* L. 1753 [subsp. *spicata*], *Mentha crispata* Schrad. ex Willd. 1809 [subsp. *spicata*], *Mentha lejeuneana* Opiz 1831 [subsp. *spicata*], *Mentha longifolia* subsp. *undulata* (Willd.) Briq. in H.G.A.Engler & K.A.E.Prantl 1897 [subsp. *spicata*], *Mentha longifolia* subsp. *viridis* Cadevall 1937 [subsp. *spicata*], *Mentha longifolia* subsp. *viridis* (L.) Rouy 1909 [subsp. *spicata*], *Mentha longifolia* var. *crispa* [hort.] [subsp. *spicata*, dont homonymes : *Mentha spicata* Crantz ;

- Synonymes français : menthe en épi, menthe en épis, menthe à épi, menthe douce, menthe, menthe véritable, menthe romaine, menthe en grappe, menthe tomenteuse [subsp. *condensata*], menthe tomenteuse verte [subsp. *condensata*], menthe baume, menthe crépue, menthe à feuilles crépues [subsp. *spicata*], menthe verte crépue [subsp. *spicata*], menthe crispée [Mentha *spicata* et subsp. *spicata*], menthe marocaine [subsp. *spicata* var. *nana*], menthe douce du Maroc [subsp. *spicata* var. *nana*], menthe nanah [subsp. *spicata* var. *nana*], menthe perse [subsp. *spicata* var. *nana* cv. 'Perse'], menthe de Perse [subsp. *spicata* var. *nana* cv. 'Perse'], menthe nanah perse [subsp. *spicata* var. *nana* cv. 'Perse'], menthe nanah de Perse [subsp. *spicata* var. *nana* cv. 'Perse'], menthe de cheval, menthe commune, menthe vraie, menthe crépue froissée (? (qp*)) [subsp. *spicata*], menthe verte crispée [subsp. *spicata*], menthe turc [subsp. *spicata*], menthe de Turquie [subsp. *spicata*], menthe à feuilles étroites, menthe des jardins [Mentha *spicata* et subsp. *spicata*], menthe à feuilles froissées (? (qp*)) [subsp. *spicata*], menthe à feuilles chiffonnées (? (qp*)) [subsp. *spicata*], menthe bouclée (? (qp*)) [subsp. *spicata*], menthe recroquevillée (? (qp*)) [subsp. *spicata*], menthe glabre [subsp. *glabrata*], menthe naine verte du Maroc [subsp. *spicata* var. *nana*], menthe naine marocaine [subsp. *spicata* var. *nana*], menthe naine du Maroc [subsp. *spicata* var. *nana*], menthe en spirale [var. *spiralata*], menthe fine [subsp. *spicata*] ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : garden mint, menthol mint, spear mint (spearmint), habag [subsp. *condensata*], curled spearmint (spearmint culed) [subsp. *spicata*], curly mint [subsp. *spicata*], Turkish mint [subsp. *spicata*], crispleaf mint [subsp. *spicata*], green mint, fish mint, German spearmint, lamb mint, mackerel mint, our lady's mint, Menthol-Minze (de), türkische Minze [subsp. *spicata*] (de), Ährenminze [subsp. *glabrata*] (de), Ähren-Minze (de), krause Minze (Krauseminze, Krause-Minze) [subsp. *spicata*] (de), behaarte Ährenminze [subsp. *spicata*] (de), grüne Minze [Mentha *spicata* et subsp. *glabrata*] (de), Krauseminze (de), krause Wasserminze (de), marokkanische Minze [var. *nana*] (de), hortelã-comum (pt), hortelã-preta (pt,br), hortelã-verde (pt,br), hortelã-peluda, hortelã-rasteiro [subsp. *spicata*], levante (pt), menta romana (es), yerbabuena (yerba buena) (es,cu), menta verde (es), grönmynta (sv), grönkrusmynta (sv), krusmynta (sv), Aarmunt (nl), Groene munt (nl), Kruizemunt (nl), menta de bou (act), menta verde (it), menta romana (it), menta de bou (cat), naana (ar), iu lan xiang (cn transcrit), kähäräminttu (fi), viherminttu (fi), kaarii minto (jp romaji), oranda hakka (jp romaji), midori hakka (jp romaji), supea minto (jp romaji), mi?ta zielona (pl), miaty kolosovoi list (ru translittéré), pahari pudina (sa), putiha (sa), húng d?i [var. *spicata*] (vi), rau húng d?i (vi) ;

- Rusticité (résistance face au froid/gel) : -34,5°C ;



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

Feuille (dont tiges tendres ; fraîches ou séchées ; aromatisantes (crues/cuites, dont infusions)1) et fleur1 (décoratives1) comestibles.

Détails :

Partie(s) comestible(s) : feuilles, herbe/aromate, légume, épice, feuilles - thé.

Utilisation(s)/usage(s) comestible(s) : feuilles utilisées comme condiment (pour aromatiser les aliments) ; elles sont utilisées dans les salades, sauces (ex. : gigot ou rôti de bœuf, en Grande-Bretagne), soupes, boissons aux fruits, plats de légumes et/ou à base de viande, plats asiatiques, desserts et vinaigrettes ; elles sont également picklées ; l'huile essentielle est utilisée pour l'assaisonnement (dans la fabrication de boissons alcoolisées ou sans alcools, de confiseries, glaces et pour aromatiser les chewing-gums ou les dentifrices) ; les feuilles fraîches ou séchées sont utilisées pour le thé et/ou les tisanes ou des boissons, comme le cocktail mojito de Cuba, composé de rhum, de citron vert et de menthe fraîche.

La feuille de menthe verte a une place de choix dans la culture du Maghreb. En effet, le fameux thé à la menthe est concocté en laissant infuser du thé vert avec environ 100 feuilles de menthe fraîche par litre et beaucoup de sucre. Le cultivar *Mentha spicata* 'Nana', est généralement utilisé ; il se caractérise par un arôme piquant mais doux. Cette appellation se retrouve dans le nom en arabe standard moderne du thé à la menthe « ch?i bil n'an? » (???)^{[[wiki]]}.

Les feuilles sont utilisées pour aromatiser les aliments. Ils sont utilisés dans les salades, les sauces, les soupes, les boissons aux fruits, les plats de légumes, les desserts et les vinaigrettes. Ils sont également marinés et utilisés dans les chutney. L'huile essentielle est utilisée pour aromatiser. Les feuilles fraîches ou séchées sont utilisées pour le thé

Partie testée : feuilles - fraîches (traduction automatique)

Original : Leaves - fresh

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
85.6	184	44	3.3	405	13.3	11.9	1.1



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. **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)}.

- **Note médicinale : *****
- **Usages médicaux** : En herboristerie, les menthes sont toniques, stimulantes et antispasmodiques. La menthe verte est traditionnellement utilisée pour ses propriétés aromatiques (toniques, fortifiantes), digestives (combat les lourdeurs, les ballonnements, les gaz) et antispasmodiques (nervosité, palpitations, crampes).
- **En infusion à 10?20 g pour 1 litre d'eau bouillante, la menthe exerce une action sensible sur le système nerveux**^{[[wiki]]} ;
- **Usages médicaux** : Plante mellifère : très appétente pour les insectes dont les abeilles. ;
- **Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):**



De gauche à droite :

Par Andreas Kaiser, Neu-Ulm Pfuhl, Germany, via wikimedia

Par Kohl F.G. (Die officinellen Pflanzen der Pharmacopoea Germanica, t. 140 ; 1891-1895) [F.G. Kohl], via plantillustrations

Par Sowerby J.E. (English Botany, or Coloured Figures of British Plants, 3th ed., vol. 7: t. 1028 ; 1867), via plantillustrations

Par Woodville W., Hooker W.J., Spratt G. (Medical Botany, 3th edition, vol. 3: t. 121 ; 1832), via plantillustrations

- **Autres infos :** Plante cultivée industriellement pour la production d'une huile essentielle^{{{{27(+x)}}}.

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

◦ **Statut :**

C'est un légume cultivé commercialement. En Papouasie-Nouvelle-Guinée, on peut le voir assez souvent près des villages et des jardins des hautes terres^{{{{0(+x)}} (traduction automatique)}}.

Original : It is a commercially cultivated vegetable. In Papua New Guinea it can fairly commonly be seen near highland villages and gardens^{{{{0(+x)}}}.

◦ **Distribution :**

Une plante tempérée fraîche. Sous les tropiques, il se produit principalement dans les hautes terres. Il convient aux sols humides. Au Népal, il atteint environ 2500 m d'altitude. Il pousse dans des endroits humides et ouverts. Il convient aux zones de rusticité 3-10. Herbar de Tasmanie. Jardins botaniques de Hobart. Au Sichuan et au Yunnan^{{{{0(+x)}} (traduction automatique)}}.

Original : A cool temperate plant. In the tropics it mainly occurs in the highlands. It suits damp ground. In Nepal it grows to about 2500 m altitude. It grows in moist, open places. It suits hardiness zones 3-10. Tasmania Herbarium. Hobart Botanical Gardens. In Sichuan and Yunnan^{{{{0(+x)}}}.

◦ **Localisation :**

Afghanistan, Afrique, Albanie, Argentine, Asie, Australie, Autriche, Bangladesh, Belgique, Bhoutan, Brésil, Grande-Bretagne, Bulgarie, Canada, Asie centrale, Chine, Îles Cook, Crète, Croatie, Cuba, Chypre, République tchèque, Danemark, Égypte, Europe, Falklands, Fidji, France, Allemagne, Grèce, Guyana, Hawaï, Himalaya, Inde, Indochine, Irlande, Italie, Laos, Marquises, Méditerranée, Mexique, Népal, Pays-Bas, Île Norfolk, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Norvège, Nord-est Inde, Pacifique, Pakistan, Papouasie-Nouvelle-Guinée, PNG, Pologne, Portugal, Roumanie, Russie, Asie du Sud-Est, Serbie, Sierra Leone, Sikkim, Slovénie, Afrique du Sud, Afrique australe, Amérique du Sud, Espagne, Sri Lanka, Suède, Suisse, Tasmanie, Tibet, Timor-Leste, Turquie, Turkménistan, USA, Vanuatu, Afrique de l'Ouest^{{{{0(+x)}} (traduction automatique)}}.

Original : Afghanistan, Africa, Albania, Argentina, Asia, Australia, Austria, Bangladesh, Belgium, Bhutan, Brazil, Britain, Bulgaria, Canada, Central Asia, China, Cook Islands, Crete, Croatia, Cuba, Cyprus, Czech, Denmark, Egypt,

Europe, Falklands, Fiji, France, Germany, Greece, Guyana, Hawaii, Himalayas, India, Indochina, Ireland, Italy, Laos, Marquesas, Mediterranean, Mexico, Nepal, Netherlands, Norfolk Island, North Africa, North America, Norway, Northeastern India, Pacific, Pakistan, Papua New Guinea, PNG, Poland, Portugal, Romania, Russia, SE Asia, Serbia, Sierra Leone, Sikkim, Slovenia, South Africa, Southern Africa, South America, Spain, Sri Lanka, Sweden, Switzerland, Tasmania, Tibet, Timor-Leste, Turkey, Turkmenistan, USA, Vanuatu, West Africa^{{{0(+x)}}}.

◦ Notes :

Il existe 25 espèces de *Mentha*^{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : There are 25 *Mentha* species^{{{0(+x)}}}.

- Arôme et/ou texture : menthe typique, plus douce et plus sucré que la menthe poivrée¹ ;

- Liens, sources et/ou références :

- Tela Botanica : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-42234> ;
- INPN : https://inpn.mnhn.fr/espece/cd_nom/108166 ;
- Aroma-Zone : <https://www.aroma-zone.com/aroma/fichementheverteBIO.asp> ;
- Jardin! L'Encyclopédie : https://nature.jardin.free.fr/1104/mentha_spicata.html ;
- "Dave's Garden" (en anglais) : <https://davesgarden.com/guides/pf/go/299/#b> ;
- Wikipedia :
 - https://fr.wikipedia.org/wiki/Mentha_spicata (en français) ;
 - https://de.wikipedia.org/wiki/Gr%C3%BCne_Minze (source en allemand) ;
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Mentha_spicata (source en anglais) ;
- ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Mentha_spicata ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-125402 ;
- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=24082> ;

dont livres et bases de données : ⁰"Food Plants International" ([*Mentha spicata* L. et *Mentha microphylla* K. Koch], en anglais), 1Plantes sauvages comestibles (livre page 78, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 192, par Louis Bubenicek) ;

dont biographie/références de ⁰"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 366 ; Astrada, E., et al, 2007, *Ethnobotany in the Cumbres de Monterrey National Park, Nuevo Leon, Mexico*. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 3:8 ; Blamey, M and Grey-Wilson, C., 2005, *Wild flowers of the Mediterranean*. A & C Black London. p 399 ; Bodkin, F., 1991, *Encyclopedia Botanica*. Cornstalk publishing, p 695 ; Bremness, L., 1994, *Herbs*. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 190 ; Brickell, C. (Ed.), 1999, *The Royal Horticultural Society A-Z Encyclopedia of Garden Plants*. Convent Garden Books. p 669 ; Cheifetz, A., (ed), 1999, *500 popular vegetables, herbs, fruits and nuts for Australian Gardeners*. Random House p 137 ; 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 ; Dashorst, G.R.M., and Jessop, J.P., 1998, *Plants of the Adelaide Plains & Hills*. Botanic Gardens of Adelaide and State Herbarium. p 126 ; Della, A., et al, 2006, *An ethnobotanical survey of wild edible plants of Paphos and Larnaca countryside of Cyprus*. *J. Ethnobiol. Ethnomed.* 2:34 ; Elias, T.S. & Dykeman P.A., 1990, *Edible Wild Plants. A North American Field guide*. Sterling, New York p 144 ; Esperanca, M. J., 1988. *Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses*. Vol. 2. p 243 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 129 ; *Flora of Australia Volume 49, Oceanic Islands 1*, Australian Government Publishing Service, Canberra. (1994) p 318 ; *Food Composition Tables for the Near East*. <https://www/fao.org/docrep/No.365> (As *Mentha sylvestris*) ; French, B.R., 1986, *Food Plants of Papua New Guinea, A Compendium*. Asia Pacific Science Foundation p 365 ; 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 ; Hadfield, J., 2001, *The A-Z of Vegetable Gardening in South Africa*. Struik p 134 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 411 (As *Mentha viridis*) ; Hemphill, I, 2002, *Spice Notes*. Macmillan. p 245 ; Hibbert, M., 2002, *The Aussie Plant Finder 2002, Florilegium*. p 196 ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 649 ; 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 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1815 ; Lawton, B.P., 2002, *Mints. A Family of Herbs and Ornamentals*. Timber Press. p 152 ; 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 (Drawing) ; MacKinnon, A., et al, 2009, *Edible & Medicinal Plants of Canada*. Lone Pine. p 286 ; Manandhar, N.P., 2002, *Plants and People of Nepal*. Timber Press. Portland, Oregon. p 316 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 102, 196 ; Michael, P., 2007, *Edible*

*Wild Plants and Herbs. Grub Street. London. p 153 ; Moerman, D. F., 2010, Native American Ethnobotany. Timber Press. p 341 ; Mulherin, J., 1994, Spices and natural flavourings. Tiger Books, London. p 97 ; Omawale, 1973, Guyana's edible plants. Guyana University, Georgetown p 69 (As *Mentha viridis*) ; Paczkowska, G. & Chapman, A.R., 2000, The Western Australian Flora. A Descriptive Catalogue. Western Australian Herbarium. p 274 ; Pieroni, A., 1999, Gathered wild food plants in the Upper Valley of the Serchio River (Garfagnana), Central Italy. *Economic Botany* 53(3) pp 327-341 (var. *glabrata*) ; Pieroni, A., & Giusti, M. E., 2009, Alpine Ethnobotany in Italy: *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*. 5:32 ; Plants For A Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Purseglove, J.W., 1968, Tropical Crops Dicotyledons, Longmans. p 636 ; Rashid, H. E., 1977, Geography of Bangladesh. Westview. p 281 (As *Mentha viridis*) ; Rigat, M et al, 2009, Ethnobotany of Food Plants in the High River Ter Valley (Pyrenees, catalonia, Iberian Peninsula): Non-Crop Food Vascular Plants and Crop Food Plants with medicinal Properties. *Ecology of Food and Nutrition*, 48:303-327 ; Sp. pl. 2:576. 1753 ; Staples, G.W. and Herbst, D.R., 2005, A tropical Garden Flora. Bishop Museum Press, Honolulu, Hawaii. p 358 (As *Mentha x spicata*) ; Tasmanian Herbarium Vascular Plants list p 36 ; Terra, G.J.A., 1973, Tropical Vegetables. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 59 ; Terra, G.J.A., 1973, Tropical Vegetables. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 59 (As *Mentha viridis*) ; Thomson, G. & Morgan, W., (Ed.) 2002, Access to Asian Foods Newsletter, Vic Govt., Australia Issue 48 ; van Wyk, B., 2005, Food Plants of the World. An illustrated guide. Timber press. p 247 ; Walter, A. & Lebot, V., 2007, Gardens of Oceania. ACIAR Monograph No. 122. p 274 ; Weckerle, C. S., et al, 2006, Plant Knowledge of the Shuhi in the Hengduan Mountains, Southwest China. *Economic Botany* 60(1):2-23 ; Williams, C.N., Chew, W.Y., and Rajaratnam, J.A., 1989, Tree and Field Crops of the Wetter Regions of the Tropics. Longman, p 229 ; <https://cookislands.bishopmuseum.org> ; *Mentha microphylla* K. Koch : Bailey, C. and Danin, A., 1981, Bedouin Plant Utilization in Sinai and the Negev. *Economic Botany* 35(2): 145-162*