

# Mentha spicata L., 1753 cv. 'Israel'

## (Menthe israélienne)

Identifiants : 20502/menspi31

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 02/05/2024

- 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 crispa* L, *Mentha pudina* Buch.-Ham.ex Benth, *Mentha sativa* Roxb, *Mentha viridis* (L.) L, *Mentha spicata* var. *viridis* L, *Mentha sylvestris* ;

- Synonymes français : menthe d'Israël ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Israeli mint , Israel-Minze (de), israelische Minze (de) ;

- Rusticité (résistance face au froid/gel) : -23/-23,5°C ;



- 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)<sup>1</sup>) et fleur<sup>1</sup> (décoratives<sup>1</sup>) comestibles.

Détails :

Partie(s) comestible(s)<sup>{{{0(+x)}}</sup> : feuilles, herbe/aromate, légume, épice, feuilles - thé<sup>{{{0(+x)}}</sup>.

Utilisation(s)/usage(s) comestible(s)<sup>{{{0(+x)}}</sup> : feuilles utilisées<sup>{{{0(+x)}}, {{{27(+x)}}</sup> comme condiment<sup>{{{27(+x)}}</sup> (pour aromatiser les aliments<sup>{{{0(+x)}}</sup>) ; elles sont utilisées dans les salades, sauces<sup>{{{0(+x)}}</sup> (ex. : gigot ou rôti de bœuf, en Grande-Bretagne)<sup>{{{wiki}}}</sup>, soupes, boissons aux fruits, plats de légumes<sup>{{{0(+x)}}</sup> et/ou à base de viande, plats asiatiques<sup>{{{wiki}}}</sup>, desserts et vinaigrettes ; elles sont également picklées ; l'huile essentielle est utilisée pour l'assaisonnement<sup>{{{0(+x)}}</sup> (dans la fabrication de boissons alcoolisées ou sans alcools, de confiseries, glaces et pour aromatiser les chewing-gums ou les dentifrices)<sup>{{{wiki}}}</sup> ; les feuilles fraîches ou séchées sont utilisées pour le thé et/ou les tisanes<sup>{{{0(+x)}}</sup> 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? » (??? ??????)<sup>{{{wiki}}}</sup>.

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<sup>{{0(+)}}</sup> (traduction automatique)  
Original : Leaves - fresh<sup>{{0(+)}}</sup>

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



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<sup>{{(dp\*)(0(5(+),+x),+x)}}</sup>.

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

- Liens, sources et/ou références :

- "Dave's Garden" (en anglais) : <https://davesgarden.com/guides/pf/go/202563/#b> ;
- Le Jardin des Senteurs : <https://www.jardin-des-senteurs.ch/catalogue/description.asp?art=ME155> ;

dont classification :