

***Mentha spicata* L., 1753 cv. 'Kahl'** **(Menthe verte anglaise (tp* de "englische grüne Min))**

Identifiants : 20504/menspi33

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 07/05/2024

- **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* cv. 'English' ? (qp*), *Mentha spicata* cv. 'Englische Grüne', *Mentha spicata* cv. 'English', *Mentha spicata* cv. 'English Mint' ;**

- **Synonymes français : menthe anglaise, menthe anglaise verte ? (qp*) ;**

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Spearmint , englische grüne Minze (de) ;**



- **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)^{{{{0(+x)}}} : feuilles, herbe/aromate, légume, épice, feuilles - thé^{{{{0(+x)}}}.

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

Partie testée : feuilles - fraîches^{{{0(+x)}} (traduction automatique)}
Original : Leaves - fresh^{{{0(+x)}}}

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



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 :**

- o **"Pflanzenversand der Staudengärtnerei Gaissmayer" (en allemand) :** https://www.pflanzenversand-gaissmayer.de/artikel_detail.Minze+von+A+bis+Z-Mentha+spicata+Englische+Gruene+-+Englische+Gruene+Minze.aa1a82c6a940782202c355578d5c9cfbf3dbcb13f46614f4d6ccb8d7e27e.de.SID.html ;
- o **"Animal's Palace : kraeuter-minzen" (en allemand) :** <https://ms-vom-sonnenschein.beepworld.de/kraeuter-minzen.htm> ;

dont classification :