

## *Mentha spicata* strawberry - menthe fraise



### Utilisation :

Elle est couramment utilisée comme herbe aromatique dans les cuisines méditerranéennes et asiatiques. En France, la menthe est très utilisée comme plante médicinale pour ses vertus digestives, carminatives, antiseptiques, toniques et stimulantes. La menthe fait également partie des plantes anti-moustiques. On la retrouve aussi souvent dans la fabrication du dentifrice. Cette menthe, comme son nom l'indique à le gout de fraise.

[Tapez ici]

## **Recettes culinaires:**

### **Sauce yaourt à la menthe**

#### **Ingrédients :**

---

1 Citron

1 Yaourt nature

1 gousse Ail

2 Brins de persil

2 Brins de menthe fraîche

6 cuil. à soupe Huile d'olive

Sel

Poivre

#### **Préparation :**

Pelez et écrasez la gousse d'ail. Ciselez la menthe et le persil.

Dans une jatte, mélangez le jus du citron, l'ail, le sel et le poivre. Ajoutez l'huile en filet tout en remuant à l'aide d'une cuillère en bois. Incorporez le yaourt, le persil et la menthe ciselés.

#### **Astuces et conseils pour Sauce yaourt à la menthe :**

Pour rendre l'ail plus digeste, coupez les gousses en deux dans la longueur et retirez le germe vert avec un couteau.

[Tapez ici]

### **Thé à la menthe marocain**

Faire chauffer de l'eau, verser 1 petit verre d'eau bouillante sur 2 cuillères à café de thé vert.

Après une minute, jeter le liquide, garder le thé pour enlever la première amertume, puis verser le reste de l'eau (il faut avoir une petite théière, équipée idéalement d'un filtre dans le bec verseur, c'est plus facile).

Ajouter ensuite la menthe fraîche, en noyant tout de suite les feuilles. Par dessus, ajouter les sucres (au moins 25-30 sucres pour 4-5 verres).

Pour mélanger, on ne remue pas avec une cuillère.

On prend un verre, on verse de la théière dans le verre, puis le verre dans la théière, et ainsi de suite plusieurs fois, le contenu sera mélangé.

On verse dans les verres en tenant la théière bien haut pour faire 'mousser' le sucre... et on boit très chaud.

### **Infusion de menthe**

Versez de l'eau bouillante sur 5 à 8 g de feuilles pour 1 l d'eau.

Laissez infuser 15 min.

Préparez ainsi une tasse le matin et une le soir.

### **Sirop de menthe fraîche**

750 ml d'eau

400 g de sucre fin

15 à 20 tiges de menthe bien fournies

Lavez soigneusement la menthe, tiges et feuilles comprises. Si les tiges sont longues, coupez-les en 2 ou 3 parties.

---

Portez l'eau et le sucre à ébullition dans une grande casserole. Ajoutez la menthe et laissez cuire à petits bouillons pendant 5 à 10 minutes en remuant de temps en temps. Retirez du feu et laissez refroidir à couvert.

[Tapez ici]

---

## **Recettes médicinales :**

### **Les personnes fatiguées seront soulagées par un bain à la menthe**

Jetez une brassée de menthe fraîche ou plusieurs poignées de menthe sèche dans une grande marmite d'eau froide.

Couvrez, portez à ébullition, éteignez le feu, puis laissez infuser 20 min.

Filtrez dans un bain préparé d'avance et plongez-y sans attendre.

### **Infusion relaxante**

Verser 1 tasse de lait chaud sur 1 c. à thé de menthe fraîche, laisser reposer 10 mn, filtrer et boire chaud.

### **Huile (migraines)**

Faire chauffer 2 h au bain-marie 30 g de feuilles de menthe dans 250 ml d'huile d'olive ou de noisette. Laisser refroidir et filtrer. Embouteiller et conserver à l'abri de la lumière. Masser les tempes et la base du cou.

*{L'utilisation des plantes médicinales, sous quelque forme que ce soit, doit toujours se faire après avis et sous le contrôle d'un médecin, en particulier pour les femmes enceintes ou qui allaitent et les jeunes enfants}*

[Tapez ici]