

# Menthe aquatique

*Mentha aquatica*



Plante vivace qui fleurit de Juillet à Octobre.

Arôme et caractéristique de la menthe, identique à la bergamote, fraîche et épicée.

Connu pour plusieurs noms: citrata, lemongrass, menthe aquatic, menthe des rivières, etc.

Plus d'informations à:

[https://www.amu.bio/\\_menthe\\_aquatique](https://www.amu.bio/_menthe_aquatique)

## Cultivation

Elle préfère les sols pas trop secs et argileux, une exposition ensoleillée (bien qu'elle pousse aussi à mi-ombre), elle peut pousser dans l'eau jusqu'à 15 cm de profondeur et a tendance à s'hybrider avec d'autres membres de son genre.

La multiplication peut se faire par semis (les graines arrivent à maturité entre septembre et octobre), elle germe généralement rapidement. Elle peut également être multipliée par division des racines à tout moment de l'année, mais de préférence au printemps ou en automne.

Il est important de savoir que cette plante peut devenir envahissante.

## Histoire

Originaire d'Europe, d'Afrique du Nord et d'Asie occidentale, il a été introduit en Amérique du Nord et du Sud, en Australie et dans certaines îles de l'Atlantique.

À l'époque médiévale, la plante était bouillie dans du vinaigre pour traiter les pellicules.

Son infusion était souvent utilisée pour traiter la mauvaise haleine et pour soulager les maux de gorge.

### **Utilisation**

Il est excellent en infusion, présentant des propriétés digestives et stimulantes.

En outre, les propriétés médicinales suivantes sont attribuées à cette plante : analgésique, antiseptique, antispasmodique, astringent, carminatif, cholagogue, diaphorétique, émétique, rafraîchissant, stimulant, tonique et vasodilatateur.

L'infusion de menthe verte est traditionnellement utilisée pour traiter la fièvre, les maux de tête et les problèmes digestifs.

Il soulage la mauvaise haleine, les maux de gorge et traite les ulcères.

L'huile essentielle des feuilles est antiseptique, mais il faut faire attention aux doses élevées en raison de leur toxicité.

En cuisine, ses feuilles sont consommées crues ou cuites pour parfumer les salades et les plats.

Les feuilles peuvent également être utilisées pour aromatiser les bains.