

Menthe des cerfs

Mentha cervina



Aussi connu comme le romarin de l'eau, menthe fraîche, menthe des champs, etc.

Il est un plan de famille des Lamiacées et est distribué dans toute la péninsule Ibérique, l'Afrique du Nord et Sud de la France.

Les fleurs apparaissent entre Juin et Septembre, sont blanches et attirent les insectes.

Son odeur est semblable à d'autres menthes, ce qui le distingue des autres menthes sont leurs feuilles plus fins et petits.

Plus d'informations à:

https://www.amu.bio/_menthe_des_cerfs

Cultivation

Résistant au gel, il préfère les sols riches en matière organique, humides et exposés au soleil, bien qu'il soit parfaitement adapté aux situations ombragées.

Il a besoin d'une bonne irrigation en été.

La multiplication se fait par semis au printemps, mais ils peuvent être multipliés par tuteurage ou division des racines à tout moment de l'année.

La possibilité de variabilité génétique est toujours présente chez ces espèces lors des semis, car toutes les Mentha donnent facilement naissance à des plantes hybrides.

Histoire

Ceci est distribué par la péninsule ibérique dans le sud de la France et l'Afrique du Nord,

dans des endroits près de l'eau courante.

Il a été autrefois largement utilisé par les pêcheurs d'eau douce, qui ont l'utilisé dans divers ragoûts.

Actuellement, n'existe presque dans la tradition gastronomique portugaise et est souvent confondu avec pouliot.

Utilisation

Utilisé comme condiment en particulier dans les ragoûts et comme un thé pour traiter le rhume, la toux et la bronchite.

Habituellement, dans les régions intérieures, des tavernes et des restaurants typiques servent du poisson frit, arrosé avec la sauce de menthe des cerfs. Il est également utilisé pour le même but dans Alentejo.

En ce qui concerne la cuisine, peut accompagner les salades, les soupes, les sauces et les fromages.

Ceci est utilisé entier, frais ou secs, dans la préparation d'infusions et comme digestif, a une forte odeur semblable à celle de pouliot.

Il est conseillé d'utiliser dans les polaillers, les chenils ou les zones de stockage de céréales, afin de garder les rongeurs loin, il agit comme un répulsif.

Ses propriétés médicinales sont encore peu connus, mais est pensé pour avoir des propriétés antioxydantes, antiseptique, antipyrétique et carminatives.