

Pouliot

Mentha pulegium



Famille des Lamiacées, est une plante vivace à tiges rigides et quadrangulaire, ramifiée, qui peuvent atteindre entre 30 et 40 cm.

Les feuilles sont en forme de lance, de couleur verte et avec petites fleurs rose.

Plus d'informations à: https://www.amu.bio/_pouliot

Cultivation

Il pousse dans des sols humides et riches en matières organiques et a besoin d'un climat doux, avec beaucoup de lumière mais pas de soleil direct.

Elle doit être plantée au printemps ou en automne.

Il est fréquent de le trouver près des rivières.

Histoire

Plante connue depuis des siècles à travers la Méditerranée et l'Asie occidentale pour ses propriétés carminatives et relaxantes.

Le terme de pulegium dérive du mot pulex (latin) qui signifie puces, est due à l'ancienne coutume de brûler pouliot l'intérieur des maisons pour repousser ces insectes.

Curiosité: Le groupe Nirvana a une chanson appelée "Pennyroyal Tea", qui signifie "Pennyroyal Thé".

Utilisation

Au Portugal, il est largement utilisé dans la cuisine (cuisine traditionnelle du Alentejo) dans les infusions et aussi pour la fabrication de boissons alcoolisées (principalement dans le sud).

Le pouliot est expetorante (contre les symptômes de la grippe et la toux chronique). Il est également un tranquillisant pour le système nerveux, aide à lutter contre l'insomnie, les douleurs rhumatismales, la fermentation de l'acide gastrique, des nausées, la bronchite et l'asthme.

Le pouliot utilisé à des doses imprécises pendant la grossesse peut avoir un effet abortif.