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. Elle possède un parfum assez intense, très similaire à celui de la menthe.

Le pouliot est une espéce ayant une action répulsive contre les insectes. Le terme de pulegium vient du mot pulex (latin) qui signifie "puces", em référence à l'ancienne coutume de brûler du 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.

En raison de as toxicité, le pouliot ne doit être consommé qu'en très petites quantités et pendant de courtes périodes. Il n'est pas recommandé aux bebés, aux enfants, aux femmes enceintes, ni aux personnes souffrant de troubles hépatiques ou rénaux.

Des dosages imprécis peuvent entraîner des graves risques pour la santé. Notamment des lésions du foie et des reins, des hémorragies gastro-intestinales et des fausses couches (em cas de consommation pendant la grossesse).

L'huile essentielle de pouliot est hautement toxique et ne doit jamais être ingérée.

Actuellement, l'huile essentielle de pouliot est principalement utilisée em aromathérapie et comme répulsif naturel contre les insectes.

Demandez toujours un avis médical avant de consommer du pouliot.