

Mentha arvensis L., 1753 cv. 'Sass Da Grüm' (Menthe 'Sass da Grüm')

Identifiants : 20373/menarv5

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 15/05/2024

• Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Astéridées ;
- Clade : Lamiidées ;
- Ordre : Lamiales ;
- Famille : Lamiaceae ;

• Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Lamiales ;
- Famille : Lamiaceae ;
- Genre : Mentha ;

• Synonymes : *Mentha parietariifolia* Becker ex Steud, *Mentha austriaca*, *Mentha arvensis* L. var. *piperascens* Malinv.) *Mentha canadensis*, *Mentha gentilis* ;

• Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Apple Mint, Japanese mint, Ackermintze (de) ;



• Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :

Feuille (feuilles)^{0(+x),27(+x)} [assaisonnement^{(dp*)(0(+x),27(+x))} {comme condiment^{{{27(+x)}}} aromatisant, épice^{{{0(+x)}}} et/ou base boissons/breuvages^{{{(dp*)(0(+x),27(+x))}}} {tisanes^{0(+x)} : infusion^{{{27(+x)}}} feuilles fraîches ou séchées^{{{0(+x)}}}}} ; et extrait^(dp*) feuilles : huile essentielle^{{{0(+x)}}} [assaisonnement^{(dp*)(0(+x))} {arôme^{~0(+x)}}}}] comestible^{0(+x)}.

Détails :

Partie(s) comestible(s)^{{{0(+x)}}} : feuilles, épice, feuilles - thé^{{{0(+x)}}}.

Utilisation(s)/usage(s) comestible(s)^{{{0(+x)}}} : feuilles^{0(+x),27(+x)} utilisées^{27(+x)} (consommées^{0(+x)}) comme condiment^{{{27(+x)}}} aromatisant^{0(+x)} et en infusion^{{{27(+x)}}} ; elles peuvent être utilisées pour aromatiser la farine de maïs ou dans les plats de poisson ; les feuilles fraîches ou séchées peuvent être utilisées pour faire du thé ; elles peuvent donner une huile essentielle utilisée pour aromatiser les bonbons et boissons^{{{0(+x)}}}.

Les feuilles sont consommées comme arôme. Ils peuvent être utilisés pour aromatiser la semoule de maïs ou dans la cuisson du poisson. Les feuilles fraîches ou séchées peuvent être utilisées pour faire du thé. Il peut donner une huile essentielle utilisée pour aromatiser les bonbons et les boissons

Partie testée : feuilles^{{{0(+x)}}} (traduction automatique)

Original : Leaves^{{{0(+x)}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
88.1	147	0	3.2	0	0	0	0



*néant, inconnus ou indéterminés. ATTENTION : bien qu'aucune donnée sur la toxicité n'ait été observée pour cette espèce, au moins quelques espèces de ce genre (dont *Mentha pulegium* L. et *Mentha x piperita* L.) contiennent de la pulégone connue pour entraîner/produire des avortement lorsque la plante est consommée sous forme concentrée (huile essentielle) et/ou en grandes quantités ; donc une certaine prudence est de mise^{(((dp*)(0(5(+),+x),+x))}.*

- **Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):**

- **Liens, sources et/ou références :**

- "FREI Weinlandstauden AG" (en allemand) : https://www.frei-weinlandstauden.ch/winarbordetail/WINARBOR_DETAIL?SHOP_ID=3122522&MID ;

dont classification :