

# ***Mentha spicata* L., 1753 cv. 'Ispanica'** **(Menthe espagnole)**

**Identifiants : 20501/menspi30**

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

**Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze**

**Dernière modification le 14/05/2024**

• **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 spicata* cv. 'Hispanica', *Mentha spicata* cv. 'Spanish', *Mentha spicata* var *ispanica*, *Mentha spicata* subsp. *hispanica* ;**

• **Synonymes français : menthe verte espagnole, menthe d'Espagne, menthe verte à grosses feuilles ;**

• **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Spanish mint , spanische Minze (de), Spanische-Minze (de) ;**

• **Rusticité (résistance face au froid/gel) : -18 à -23 °C ;**



• **Note comestibilité : \*\*\*\***

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

**On l'utilise dans la cuisine orientale et méditerranéenne, avec les salades, les courgettes marinées, les boulettes de viande, les empanadas, le sauté de porc, ainsi que les desserts, les sirops, mojitos et d'autres cocktails comme le mint julep (dont ils sont inspirés). C'est également une base importante pour la fabrication des bonbons.**

**Détails :**

**Indispensable, on utilise cette plante aromatique dans la cuisine orientale et méditerranéenne, aussi bien dans les salades vertes, de concombres, de fèves au Chorizo, les courgettes marinées, les boulettes de viande à la menthe, les empanadas aux courgettes et menthe ou le sauté de porc aux haricots plats ainsi que les desserts comme les salades de fruits ou les sorbets. La menthe occupe une place de choix dans la culture méditerranéenne puisqu'on la retrouve dans la composition de nombreuses boissons rafraichissantes qui aident à digérer une nourriture souvent grasse. Vous pourrez aussi composer des sirops avec du lait, ou des mojitos et d'autres cocktails comme le mint julep (dont ils sont inspirés), ainsi qu'aromatiser le pastis ou la bière. C'est une base importante pour la fabrication des bonbons.**

**Les feuilles sont utilisées pour aromatiser les aliments. Ils sont utilisés dans les salades, les sauces, les soupes, les boissons aux fruits, les plats de légumes, les desserts et les vinaigrettes. Ils sont également marinés et utilisés dans les chutney. L'huile essentielle est utilisée pour aromatiser. Les feuilles fraîches ou séchées sont utilisées pour le thé**

**Partie testée : feuilles - fraîches**<sup>{{{0(+x)}}}</sup> (traduction automatique)

Original : Leaves - fresh<sup>{{(0+\*)}}</sup>

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro- vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
85.6	184	44	3.3	405	13.3	11.9	1.1



*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<sup>{{((dp\*)(0(5(+),+\*),+\*)}}</sup>.*

• Note médicinale : \*\*\*

• Usages médicaux : Comme la menthe verte, elle possède de nombreuses vertus. En infusion, elle est tonique, apéritive et facilite la digestion...

*On peut également l'utiliser en huile essentielle et on connaît depuis longtemps ses propriétés aromatiques, digestives, carminatives, fortifiantes, antispasmodiques et bactéricides. Le groupe des mentha spicata est plus riche en carvone alors que le groupe des mentha piperata est plus riche en menthol. Les menthes sont riches en fer, en calcium et en manganèse ainsi qu'en vitamine A, B2, C, K et PP. ;*

• Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):



*Par inconnu, via plante aromatique*

• Liens, sources et/ou références :

- Les Jardins du Gué : <https://www.jardinsdugue.eu/encyclopedie-des-plantes/?plante=mentha-spicata-var-ispanica> ;
- Histil (en anglais) : [https://www.histil.com/htmls/page\\_2754.aspx?c0=18290&bsp=18225](https://www.histil.com/htmls/page_2754.aspx?c0=18290&bsp=18225) ;
- "Stauden & Kräuter" (shop.afterbuy) : [https://shop.afterbuy.de/public/catalog\\_xmlslproducts.aspx?suid=1102&art=viewproduct&productid=45842972&ln=gb](https://shop.afterbuy.de/public/catalog_xmlslproducts.aspx?suid=1102&art=viewproduct&productid=45842972&ln=gb) ;

dont classification :