Mentha spicata L., 1753 subsp. spicata cv. 'Arabe' (Menthe nanah arabe)

Identifiants: 20550/menspie1

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 17/05/2024

- 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 crispa L, Mentha pudina Buch.-Ham.ex Benth, Mentha sativa Roxb, Mentha viridis (L.) L, Mentha spicata var. viridis L, Mentha sylvestris;
- · Synonymes français : menthe arabe, menthe naine arabe ;
- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux): Spearmint, Babari, Green mint, Hierbabuena, Hortelana, Klasasta meta, Lamb mint, Liu lan xiang, Menta, Metvica, Nane, Padina, Pahari, Podina, Podina, Pudina, Selernay, Ushila, Yabaninane;



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

Feuille (dont tiges tendres ; fraîches ou séchées ; aromatisantes (crues/cuites, dont infusions)1) et fleur1 (décoratives1) comestibles.

Détails :

Partie(s) comestible(s)((0)+x): feuilles, herbe/aromate, légume, épice, feuilles - thé((0)+x).

Utilisation(s)/usage(s) comestible(s)^{{({(0)+x)}}}: feuilles utilisées^{{({(0)+x)},({(27)+x)}}} comme condiment^{{({(27)+x)}}} (pour aromatiser les aliments^{{({(0)+x)}}}); elles sont utilisées dans les salades, sauces^{{({(0)+x)},({(27)+x)}}} (ex.: gigot ou rôti de b?uf, en Grande-Bretagne)^{{({(wiki)}, {(27)+x)}}}} soupes, boissons aux fruits, plats de légumes^{{({(0)+x)},({(27)+x)},({(27)+x)},({(27)+x)}}} et/ou à base de viande, plats asiatiques^{{({(wiki)}, {(27)+x)},({(27)+x)},({(27)+x)}}} (dans la fabrication de boissons alcoolisées ou sans alcools, de confiseries, glaces et pour aromatiser les chewing-gums ou les dentifrices)^{{({(wiki)},({(27)+x)},({(27)+x)},({(27)+x)},({(27)+x)},({(27)+x)},({(27)+x},({(27)+x)},({(27)+x},({(27}

La feuille de menthe verte a une place de choix dans la culture du Maghreb. En effet, le fameux thé à la menthe est concocté en laissant infuser du thé vert avec environ 100 feuilles de menthe fraîche par litre et beaucoup de sucre. Le cultivar Mentha spicata 'Nana', est généralement utilisé ; il se caractérise par un arôme piquant mais doux. Cette appellation se retrouve dans le nom en arabe standard moderne du thé à la menthe « ch?ï bil n'an? » (??? ????????) (!(!viki .

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 (((0(+x) (traduction automatique)

Original: Leaves - fresh ((0(+x)

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal) Protéines (g)		Pro-	Vitamines C (mg)Fer (mg)		Zinc (mg)	
				vitamines A (μg)				
<i>85.6</i>	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 entrainer/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)	(photogra	phie(s)	et/ou	dessin	(s))	٥
---	--------------	-----	-----------	---------	-------	--------	----	----	---

- Liens, sources et/ou références :
 - Menthes : liste de référence : https://chr.l.free.fr/Minta/menthes.htm ;

dont classification: