

Connaissance des herbes Septembre 2021

EGK Newsletter

Menthe chocolat

Menthe chocolat = *Mentha x piperita* «Chocolate» // Lamiacées = Lamiaceae
Noms vernaculaires: menthe After Eight, menthe chocolat

 Histoire

 Botanique et culture

 Utilisation dans la
médecine naturelle

 Utilisation en
cuisine

 Recette





Histoire

Dans différentes régions d'Écosse, la légende suivante est répandue depuis des siècles sur les différentes menthes: «Les gens les plus aisés viennent souvent chercher les enfants de femmes sales, paresseuses et vagabondes. Mais ils ramènent les enfants le soir – bien entendu avec une plus belle allure, car les elfes les ont lavés à la rosée du matin et à la menthe fraîche.»

Comme les menthes les plus diverses sont utilisées et donc connues depuis des millénaires pour certaines, on trouve de nombreuses légendes à leur sujet. Dans la mythologie grecque, la nymphe Mentha était une maîtresse de Pluton. Elle a été tuée par sa femme Perséphone dans un accès sauvage de jalousie et transformée en herbe parfumée d'une menthe.

Un vieux dicton grec dit également que l'on ne doit pas semer ni récolter de la menthe en période de guerre. Ceci pour la bonne raison que la passion attisée par la plante consumerait les soldats. En effet, la plante d'amour était aussi appelée «la couronne d'Aphrodite». En outre, le dieu Hermès recommandait de consommer de la menthe pour se protéger contre de nombreuses maladies et souffrances.



Botanique et culture

La menthe chocolat, avec son arôme typique et rafraîchissant After Eight, fait partie du groupe des menthes poivrées. Elle forme de nombreuses ramifications et peut atteindre 30 à 80 cm de hauteur en fonction de l'endroit. Les tiges carrées sont simples au début, mais se ramifient au fur et à mesure de la croissance. La feuille est allongée. Les fleurs sont violettes et très proches les unes des autres.

Au jardin, on multiplie la plante par stolons ou par division des touffes. Il est préférable de replanter la menthe chocolat tous les deux à trois ans. Comme presque toutes les menthes, la menthe After Eight préfère un endroit ensoleillé à mi-ombragé et légèrement humide dans le jardin. L'odeur intense de la menthe chocolat peut entraver la croissance des plantes voisines. Il est donc recommandé de l'espacer suffisamment des autres herbes et plantes. L'idéal est d'arroser de temps en temps la menthe chocolat avec du purin d'ortie, très bénéfique pour cette plante à la croissance vigoureuse.

La menthe chocolat peut aussi très bien être cultivée dans de grands pots. Il faut dans ce cas veiller à apporter suffisamment de substances nutritives, p. ex. sous forme d'engrais complet organique et de copeaux de corne. En automne, on fera bien de diviser les touffes et de les rempoter. Elles permettent aux plantes de s'enraciner encore une fois et de se nourrir. Elles sont ainsi parées pour affronter le froid hivernal et pour repousser au printemps.

Que ce soit dans le jardin ou en pot, une taille douce et régulière favorise une croissance saine.



Utilisation dans la médecine naturelle

Une question fréquemment posée: quelle est la menthe la plus efficace ?

La plante médicinale la plus utilisée en phytothérapie est la menthe poivrée (*Mentha piperita*). La menthe chocolat à l'arôme caractéristique fait également partie de ce groupe. Bien que ses propriétés ne puissent pas être décrites ni comparées à celles de la menthe poivrée dans la littérature, elle peut néanmoins – avec certaines restrictions – être exploitée à des fins médicales. Une tisane de feuilles de menthe chocolat à boire par petites gorgées est un remède efficace contre les nausées, les vomissements ainsi que les crampes d'estomac et d'intestin.

Les précieuses substances actives comme le menthol, les tanins et les substances amères ainsi que les flavonoïdes stimulent l'activité du foie et de la bile. En médecine populaire, la tisane est également utilisée contre les maux de tête, les palpitations et les troubles du sommeil. Tout le monde connaît l'effet positif sur les voies respiratoires en cas de toux, de bronchite, d'haleine désagréable et de sinusite.

N'hésitez pas à vous adresser à un naturopathe ou à un droguiste qualifié si vous avez des questions.

Utilisation en cuisine

Tout le monde connaît la menthe pour les tisanes savoureuses et digestes qu'elle permet de préparer. Elle a également une multitude d'autres utilisations dans la confection de mets.

La menthe chocolat – comme d'autres menthes poivrées – se marie par exemple très bien avec le chocolat noir. Il suffit de penser à la célèbre spécialité anglaise de chocolat After Eight.

L'herbe aromatique de menthe chocolat permet de préparer des sirops rafraîchissants, de délicates sauces à la menthe digestes ou du vinaigre épicé aux herbes. Les salades, légumes et plats de viande parsemés de menthe chocolat fraîchement hachée sont non seulement très goûteux, mais également très digestes. Une sauce au fromage blanc avec des feuilles de menthe en chocolat finement coupées, servie sur des pommes de terre en robe des champs ou des grillades, promet un régal estival.

Encore un petit conseil: les jolies fleurs peuvent également être utilisées en cuisine ou comme décoration de table, par exemple à parsemer ou dans des bouquets d'herbes aromatiques.



Recette

Sirop de menthe chocolat

ingrédients

- 1 tasse de feuilles de menthe chocolat
- 5 dl d'eau
- 500 g de sucre
- 1 citron (zeste et jus)
- 2 à 3 bouteilles

Couper finement les feuilles de menthe.

Mettre les feuilles, l'eau, le sucre et le zeste de citron dans une poêle. Porter à ébullition, remuer de temps en temps. Couvrir la poêle et laisser reposer 24 heures.

Laver les bouteilles. Faire bouillir de l'eau dans une grande poêle et mettre les bouteilles dans l'eau bouillante.

Poser une passoire fine sur une poêle. Filtrer le sirop et porter encore une fois à ébullition. Ajouter le jus de citron.

Verser le sirop bouillant dans les bouteilles chaudes et fermer immédiatement.