



La menthe sylvestre

— La menthe sylvestre —

Source de fraîcheur

Toutes les espèces de menthe contiennent du menthol. Cette molécule a la particularité de procurer une sensation de fraîcheur qui vous permettra de mieux supporter la chaleur et les efforts.

L'ESSENTIEL

Quand

Toute l'année

Floraison

En fin d'été (juillet-août)

Où

Milieus humides et ombragés

Propriétés

Sensation de fraîcheur

Comment la reconnaître

- * Tige quadrangulaire
- * Plante entièrement velue
- * Feuilles opposées et décussées
- * Inflorescence en épi
- * Petites fleurs mauve pâle
- * Odeur mentholée puissante



COMMENT L'UTILISER

Réalisez une boisson isotonique pour profiter de la fraîcheur de la menthe et d'une hydratation optimale :

1. Chauffez 1L d'eau
2. Ajoutez-y 40g sucre et $\frac{1}{4}$ de cuillère à café sel
3. Prélevez 4 à 5 feuilles de menthe et coupez-les en petits morceaux
4. Laissez infuser
5. C'est prêt !

NE PAS LA CONFONDRE AVEC...

Aucun risque de confusion !

Il n'y a pas de risque de confusion avec la menthe, ou seulement avec ses diverses espèces qui sont toutes comestibles.

Nous avons évoqué la menthe sylvestre, mais il en existe plus d'une vingtaine d'autres à l'état sauvage, comme la menthe pouliot, *mentha pulegium*.

Pour les reconnaître, fiez-vous à leur odeur.

