

Menthe fraîche et/ou menthe séchée

La menthe est une plante aromatique qui se récolte au milieu du printemps et jusque dans l'été.

Elle possède des vertus digestives. Elle apaise l'estomac grâce à sa concentration en fer et sa vitamine C.

Elle est efficace pour lutter contre le rhume car elle permet de dégager les voies respiratoires.

Au choix, la menthe peut être consommée fraîchement après la récolte ou en tisane/thé tout au long de l'année.



Cuisiner la menthe !

Dans quelles préparations utiliser la menthe fraîche ?

La menthe peut venir agrémenter vos rouleaux de printemps (voir la recette de Tero Loko « Les rouleaux de printemps ! »), parfumer une salade de fruits, ou encore accompagner un mojito.

Comment faire sécher de la MENTHE et préparer ses infusions pour toute l'année?

Laver et sécher la menthe.

Regrouper les tiges en bouquet avec de la ficelle, puis le suspendre ensuite, tête en bas, dans un endroit sec et chaud, à l'abri de la lumière, jusqu'à ce que les feuilles deviennent friables.

Compter une à deux semaines de séchage. Il ne restera plus qu'à détacher les feuilles des tiges, puis à les conserver dans un récipient hermétique, à l'abri de la lumière.

Les feuilles sont prêtes à être infusées dans les tisanes ou les thés. Et c'est possible d'en profiter avec un bon gâteau au chocolat par exemple!