

# TOP USAGES DE LA MENTHE

## HYGIÈNE & BEAUTÉ

La menthe a des propriétés antiseptiques, anti-inflammatoires, astringentes et cicatrisantes.

## Rafraîchir l'haleine

Mâchez des feuilles de menthe après les repas, ou faites des bains de bouche maison (en faisant bouillir des feuilles de menthe dans de l'eau).

## Soigner les maux

La menthe est très revitalisante et aide à combattre :

- > la fatigue des pieds : faites un bain avec de l'eau, du sel et des feuilles de menthe ;
- > le mal de tête : inhalez des vapeurs de menthe.

## Masques et soins

La menthe est l'un des ingrédients de base pour des masques purifiants ou contre les pores dilatés.

## Répulsif contre les insectes

Les feuilles de menthe repoussent les insectes, comme les fourmis et les pucerons.

## Anti-puces naturel

Faites infuser des feuilles de menthe dans de l'eau bouillante puis pulvérisez le liquide refroidi sur le pelage de votre chien ou de votre chat.

## EN CUISINE

La menthe a des vertus digestives et apporte du goût

### Aromate naturel

La menthe parfume les plats et les rend plus frais et légers. Ajoutez-en dans les sauces, la vinaigrette, les salades, le pesto...

### Desserts originaux

La menthe apporte une touche originale aux desserts, combinée avec du chocolat ou en gelée.

### Boissons rafraîchissantes

En infusions glacées ou en sirop fait maison. La menthe rend aussi très bien dans la limonade, les smoothies ou les cocktails comme le mojito.

## MAISON & JARDIN

La menthe a un parfum naturel qui combat les odeurs, par exemple dans les armoires et les tiroirs. Vous pouvez ajouter de l'huile essentielle de menthe dans vos produits de nettoyage pour rafraîchir et aromatiser.

## RECETTES NATURELLES

### Démaquillant naturel

**Une douzaine de feuilles de menthe fraîche**  
**250 cl de lait**

Hachez très finement les feuilles de menthe, et mélangez ces dernières au lait. Laissez toute la nuit au réfrigérateur, et filtrez le lendemain matin. À conserver au frais et à déposer sur un coton avant de procéder comme d'habitude. Terminez par l'application d'une lotion.

### Gélée de menthe

**200 g de feuilles de menthe fraîche**  
**30 cl de jus de pomme bio**  
**1 kg de sucre**

Faites infuser la menthe préalablement rincée pendant 20 min dans de l'eau bouillante. Filtrez et versez dans une casserole. Ajoutez le jus de pomme et le sucre, et laissez cuire à feu vif un bon 1/4h en mélangeant régulièrement. Mettez en pots stériles.

### Dentifrice bio

Mélangez et conservez dans un bocal :

- 1 cuillère à soupe d'argile blanche surfine**
- 1 bonne pincée de bicarbonate de soude**
- 1 à 2 cuillères à café de menthe séchée, réduite en poudre**
- 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée (optionnel)**