

## Menthe du Canada *Mentha canadensis* Famille des Labiées



Voici notre menthe indigène. Elle a un goût unique qui la distingue de toutes les autres menthes. Dommage qu'on la connaisse si peu. Saupoudrée sur une tartine de Nutella, elle est un vrai délice. En poudre sur les sorbets ou avec de la crème glacée, la saveur est magnifique ! En fait, elle ajoute une nouvelle note de fraîcheur aux desserts qu'elle accompagne de jolies façons.

D'une fragrance exquise qui rappelle les douces canicules de la saison estivale, la menthe du Canada est aussi un digestif réputé, tout comme ses consœurs. Car à l'image des analyses faites en laboratoire pour doser certaines de ses composantes, il est ressorti qu'elle recèle des cétones jusqu'à une proportion de 25% et il est démontré par les chercheurs que ces molécules sont fortement cholagogues (facilitant l'évacuation de la bile).

Où la retrouve-t-on ? Cherchez-là dans les milieux humides. C'est son habitat d'élection. Ce qui la distingue à prime abord des autres menthes connues, c'est son absence en menthol. Une menthe sans menthol vous allez dire... c'est bien le cas. Tout de même bizarre cette Dame-Nature ! C'est sa concentration en limonène qui attire l'œil, où plutôt les papilles gustatives vers une saveur plus délicate et chaude.

Ramassez-en pour vos tisanes l'hiver. J'en bois personnellement à chaque semaine et assaisonne mes desserts avec sa poudre. Un chémo-type, est-ce que vous savez c'est quoi ? Pensez à " type chimique ". En fonction de divers éléments comme l'ensoleillement, les composantes du sol ou l'habitat, deux plantes identiques peuvent sécréter des essences très différentes.

Ainsi, la menthe du Canada aurait un type chimique que je n'ai pas encore trouvé, à l'odeur de lavande mélangé à un parfum d'eucalyptus. Il semble aussi que cet arôme soit tout-à-fait enivrant ! Toutefois, d'aucun encore n'a pu caractériser ce type floral en région même si on sait qu'il est existant. Il faudrait en effet froisser bien des feuilles pour tomber dessus par hasard.

Sur ce, je vous laisse et vais me concocter un savoureux " Sunday " aux bananes, avec bien sûr, une délicate touche de menthe du Canada, en fidèle amateur.

...tiré du recueil de notes de Fabien Girard / chercheur