

Menthe poivrée



Nom scientifique : Mentha x Piperita

Famille : Labiacées,

Couleur de la fleur : Rose - mauve

Ne pas confondre avec : Menthe Odorante

Période de plantation : Printemps

Période de récolte : Printemps - été

Besoins : Mi-soleil, mi-ombre, sol humide, arrosage régulier

Infos : Issu d'un croisement entre la menthe Spicata et Aquatique

Qualités gustatives : utilisé comme aromate, huile essentielle

Recette : Soupe de fraise froide à la menthe poivrée

Pour : 4 personnes **Difficulté :** Facile, 45min

Ingrédients :

- 250g de fraises fraîches (une barquette)
- 2 feuilles de menthe poivrée

Préparation :

- 1- Laver et équeuter les fraises. Couper-les en 2 ou 3 morceaux
- 2- Dans un blender ou dans un saladier avec un mixer plongeant, mixer les fraises avec la menthe
- 3- Réserver au frais 1 bonne heure et déguster

Bon app'