



La balsamite ou menthe coq : utilisations

La menthe-coq est une plante procurant du bien-être, en particulier grâce à une infusion filtrée de feuilles séchées, laquelle renforce les cheveux abîmés en leur conférant une odeur agréable et a parallèlement une action apaisante sur le cuir chevelu.

En usage culinaire,

Les feuilles sont utilisées en petite quantité pour épicer la viande, surtout de mouton, et agrémentent aussi les salades, les farces pour la volaille (en substitut à la sauge) et les potages. Elles servent aussi à aromatiser des liqueurs. La menthe-coq peut prendre la place de la menthe dans des boissons glacées. Ses saveurs se marient bien avec des plats d'œufs et de fruits de mer, et sont merveilleuses lorsqu'elles sont utilisées avec des fruits et des gâteaux.

En usages médicaux,

Une tisane de feuilles de menthe-coq peut être utilisée en cas de rhume et de troubles digestifs. Autrefois, on s'en servait pour traiter les problèmes hépatiques, biliaires et menstruels. Aujourd'hui, elle ne joue plus un rôle très important en tant que plante médicinale.

Bon à savoir,

La balsamite contient de nombreuses huiles essentielles, incluant le camphre et la thuyone.



Revoyez les précautions d'usages



Soyez prudent

Fiche :  2021 JDN jardins du nord

Pour en parler sur le forum : [ici](#)