

Recettes avec de la menthe

A savoir :

La menthe à feuilles rondes (*Mentha rotundifolia*) est décevante en cuisine (extrait de « Carnet de Cuisine Sauvage » de Bernard Bertrand aux éditions de Terran).

La menthe poivrée (*Mentha x piperita*) est plus particulièrement utilisée pour faire des bonbons ou des liqueurs, et peut être utilisée en cuisine.

La menthe verte (*Mentha spicata*) est la plus utilisée en cuisine car elle est très parfumée.

Les utilisations de la menthe en cuisine sont donc multiples, vous pouvez créer des desserts, des glaces, des entremets... Voici ici 2 exemples de recettes extraites du livre :

« **Ma cuisine du jardin** » de **Edith Grandjean** aux éditions Ouest-France.

● Granité à la menthe en verrines

Pour 4 à 6 personnes :

50g de feuilles de menthe fraîche, 3 citrons bio, 300g de sucre, 50cl d'eau (de source)

- Mélanger 100g de sucre avec les zestes des citrons pendant 5mn au moins. Mettre le tout dans une casserole à fond épais avec le reste du sucre, l'eau et la menthe. Faire chauffer en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous puis porter à ébullition, laisser frémir 5 mn à feu doux. Retirer du feu, laisser refroidir à température ambiante puis au réfrigérateur pendant au moins 1h.

- Ajouter le jus des citrons, passer au chinois et mettre au congélateur dans un moule rond assez large.

- Au bout de 3/4 d'h à 1h, le granité commence à prendre. Détacher les bords congelés des parois et remuer quelques instants. Remettre au congélateur et recommencer l'opération toutes les 20mn environ. Lorsque le granité est pris, il a une granulation régulière. Le laisser au congélateur jusqu'au moment de servir en pensant à le remuer très régulièrement, sans briser les cristaux, pour l'empêcher de se solidifier.

- Servir dans des verrines en saupoudrant de sucre cristallisé.

● Sauce à la menthe (style anglais)

½ tasse de vinaigre de vin blanc, ¼ de tasse d'eau, ½ tasse de sucre de canne, un petit bouquet de menthe verte fraîche

Dans une petite casserole, versez le vinaigre de vin blanc, l'eau, y faire dissoudre à feu doux le sucre de canne.

Laissez refroidir et ajoutez les feuilles de menthe très finement hachées. Versez dans une saucière.

Chacun se sert selon sa gourmandise pour réveiller avec humour un bon gigot d'agneau.

Variante : possibilité d'ajouter ½ jus de citron bio en même temps que les feuilles de menthe