

# LA CUISINE À LA MENTHE POIVRÉE DE MILLY

d'Alain Bosc Bierne

## TISANE DE MENTHE POIVRÉE DE MILLY TOUT SIMPLEMENT !



- Faire bouillir de l'eau, jeter dans l'eau frémissante les feuilles de menthe poivrée séchées (5/6 feuilles par tasse).
- Laisser infuser 5 à 15 minutes, en fonction de l'intensité désirée.
- Filtrer et servir.

## COOKIES AU CHOCOLAT ET À LA MENTHE POIVRÉE DE MILLY



**Ingédients :** 400 g de chocolat noir pâtissier • 100 g de pépites de chocolat • 250 g de sucre roux • 250 g de beurre • 375 g de farine • 2 oeufs • 1 sachet de sucre vanillé • 30 g de feuilles de menthe poivrée séchées finement émiettées.

- Bien amalgamer le sucre et le beurre amolli jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Ajouter le sucre vanillé, puis les oeufs et la farine et bien mélanger.
- Adjoindre les pépites de chocolat et la menthe hachée.
- Faire des boulettes et les aplatir légèrement.
- Préchauffer le four thermostat 4-5 (160°C).
- Cuire 10 minutes maximum. Laisser refroidir.

## GELÉE DE POMMES À LA MENTHE POIVRÉE DE MILLY



**Ingédients :** 1 kg de pommes rainettes • 20 cl de vinaigre de vin blanc • Sucre (à doser en fonction du jus récupéré) • 1 grosse poignée de menthe poivrée séchée et quelques feuilles de menthe poivrée fraîche.

- Éplucher les pommes, les couper en quartiers et les mettre dans une casserole contenant 1/2 litre d'eau, 20 cl de vinaigre de vin blanc et la grosse poignée de menthe poivrée de Milly.
- Porter à ébullition et maintenir l'ébullition jusqu'à ramollissement des pommes.
- Transvaser dans un torchon fin suspendu au-dessus d'un récipient.
- Au bout de 12 heures environ, mesurer la quantité de jus et ajouter le sucre à raison de 200 g pour 30 cl de liquide.
- Cuire jusqu'à ce que la gelée prenne.
- Laisser refroidir, ajouter un peu de menthe poivrée fraîche hachée, mettre en pots.

## POIS GOURMANDS AU PESTO DE MENTHE POIVRÉE DE MILLY ET FROMAGE DE CHÈVRE



**Ingédients :** 3 poignées de pois gourmands frais • 1 petit chèvre mi-sec • 80 ml d'huile d'olive • 1/2 cuillère à café de pignons de pin • 1 poignée de menthe poivrée fraîche • 1 tige de ciboulette • Sel, poivre.

- Plonger les pois gourmands dans l'eau bouillante salée, à la reprise de l'ébullition cuire 2 à 3 minutes.
- Égoutter et refroidir dans l'eau glacée pour fixer la couleur.
- Mixer la menthe poivrée avec les pignons et l'huile d'olive, saler, poivrer.
- Servir les pois gourmands refroidis arrosés de pesto de menthe poivrée, parsemée de ciboulette et de copeaux de chèvre.

## FLAN DE COURGETTES À LA MENTHE POIVRÉE DE MILLY



**Ingédients :** 1,2 kg de courgettes • 2 oignons • 3 gousses d'ail • 5 oeufs • 1 cuillère à café de maïzena dans 1/2 citron pressé • 1 petite poignée de feuilles de menthe poivrée séchées finement émiettées • Sel, poivre • Huile d'olive.

- Dans une sauteuse, mettre à chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, y faire fondre les oignons et l'ail émincés.
- Ajouter les courgettes coupées en rondelles, saler et poivrer. Si besoin, ajouter un peu d'huile.
- Laisser cuire 20 minutes, puis bien égoutter.
- Préchauffer le four à 140/150 °C.
- Dans un saladier battre les 5 oeufs en omelette, ajouter la maïzena dissoute et son jus de citron, les feuilles de menthe ciselées et enfin les courgettes. Mélanger.
- Mettre dans le moule, cuire 1 h à 140/150°C.

## APÉRITIF À LA LIQUEUR DE MENTHE POIVRÉE DE MILLY

**Préparation : 2 minutes**

**Ingédients :** liqueur de menthe poivrée de Milly • Eau gazeuse ou Schweppes • Glaçons • Zestes de citron.

- 1 volume de liqueur de menthe poivrée pour 4 volumes d'eau gazeuse/Schweppes.
- Servir très frais avec des glaçons et les zestes de citron.



# Production locale LA MENTHE POIVRÉE DE MILLY-LA-FORÊT



**Alain Bosc Bierne**

**Ferme du Clos d'Artois**  
91490 Oncy-sur-École



Conception graphique : Fabienne Coité-PNRGF. Photos © Marie-Lys Hagenmüller-Arelis, @Pierre-Emmanuel Weck-CRIF. Imprimé sur papier 100 % recyclé avec des encres végétales par Imprimith.

# LA MENTHE POIVRÉE DE MILLY-LA-FORÊT

*Mentha piperita*

Alain Bosc Bierne, producteur depuis quatre générations dans le Parc naturel régional du Gâtinais français, présente la menthe poivrée de Milly-la-Forêt :

« La menthe poivrée, en opposition aux menthes douces, est particulièrement parfumée et sa haute teneur en menthol procure une forte sensation de fraîcheur. C'est la seule menthe qui soit officinale, avec comme vertu d'être digestive. Elle est recherchée aussi bien pour l'herboristerie que pour ses facultés à produire une huile essentielle de qualité.



Dès le 12<sup>e</sup> siècle, Milly-la-Forêt et sa région sont le berceau des plantes médicinales qui poussent à l'état naturel dans la vallée de l'École. Elles sont cueillies et utilisées pour leurs vertus médicinales. Des cultivateurs-herboristes se professionnalisent dans la culture des plantes médicinales.

La menthe poivrée de Milly est produite sur le territoire du Parc naturel régional du Gâtinais français selon un mode de culture traditionnel, sur de petites surfaces, impliquant un travail manuel important.



C'est une culture à taille humaine. Très forte en menthol, la menthe poivrée n'est la proie d'aucun insecte, rongeur, mammifère... qui la trouvent trop forte !



La famille Bosc Bierne a dès le début spécialisé la Ferme du Clos d'Artois dans la culture des plantes médicinales : menthe poivrée de Milly-la-Forêt, petite absinthe, valériane, piloselle, souci, mélisse...

Aujourd'hui, je suis le dernier producteur de la région et ne cultive plus que la menthe poivrée et la mélisse. Je suis obligé de faire appel au tourisme car je ne vis plus de ma production : vous pouvez découvrir les champs en culture et la cour de ferme entourée de séchoirs traditionnels où je vous expliquerai l'acheminement des plantes, du champ à l'entrepôt de stockage, en passant par la récolte, le séchage et le triage ».



**Alain Bosc Bierne**  
**Ferme du Clos d'Artois**  
4 rue de l'Église

91490 Oncy-sur-École  
Tél. : 01 64 98 50 57 ou 06 88 45 56 79  
alain.bosc-bierne@wanadoo.fr  
Groupes uniquement, sur RdV.



## OÙ ACHETER

LA MENTHE POIVRÉE DE MILLY ?

### Chez le producteur : Alain Bosc Bierne

Ferme du Clos d'Artois  
4 rue de l'Église, 91490 Oncy-sur-École  
Tél. : 01 64 98 50 57 ou 06 88 45 56 79  
alain.bosc-bierne@wanadoo.fr  
Tous les jours, de 9 h à 17 h.

### Autres points de vente :

#### L'Herbier de Milly, Catherine Bosc Bierne

16 place du Marché, 91490 Milly-la-Forêt  
Tél. : 01 64 98 92 39  
Du mardi au dimanche, 10 h - 12 h 30 et 15 h - 19 h 30  
Spécialités herboristes : tisanes, extraits de plantes, huiles essentielles, diététique.  
Spécialités à la menthe poivrée de Milly : tisanes, sirops, chocolats, bonbons (Le Glaçon de Milly).  
La dernière entreprise familiale productrice de plantes médicinales et aromatiques du canton de Milly-la-Forêt propose une large gamme de liqueurs, sirops, apéritifs et autres produits à base de plantes et de fruits distillés par leurs soins à la Distillerie du Gâtinais.

#### Millymenthe

35 place du Marché, 91490 Milly-la-Forêt  
Tél. : 01 64 98 80 87  
Tous les jours sauf lundi et jeudi matin 11 h - 13 h et 15 h 15 - 19 h.  
Herboristerie : plantes médicinales et aromatiques. Bonbons spécialités de Milly : menthe, miel, citronnelle, anis-angélique, verveine...

#### Sur les marchés de producteurs locaux

(contacter Alain Bosc Bierne pour connaître la liste : 01 64 98 50 57 ou 06 88 45 56 79)

#### Réseau de « La Ruche qui dit oui ! »

(Achères-la-Forêt, Ballancourt, Bourron-Marlotte, Arcueil, Antony, Vincennes, Paris 3, 9, 10, 13, 18, 20...)

