



## CONNAISSANCE DES HERBES

# Sarriette

Des senteurs provençales aux arômes alpins – il existe bien des variétés de cette herbe aphrodisiaque.

*L'EGK Caisse de Santé vous souhaite beaucoup de plaisir à la lecture de la série «Connaissance des herbes».*



### Histoire

Ce sont des moines qui ont importé la sarriette, cette «herbe aphrodisiaque», au Moyen-Âge!



### Utilisation

Les feuilles et les pousses tendres ont des utilisations très variées dans la médecine et la cuisine.



### Recette

Pain à la sarriette dans des petits pots de terre cuite

### **Vous pourrez lire dans ce numéro**

**Histoire – Sarriette**

**Botanique et culture**

**Utilisation dans la médecine naturelle**

**Utilisation dans la cuisine**

### **Recette**

**Pain à la sarriette dans des  
petits pots de terre cuite**

## **Histoire – Sarriette**

Comme bien d'autres plantes aromatiques originaires des régions méditerranéennes, la sarriette avait elle aussi la réputation d'être un excellent aphrodisiaque. Les peuples de l'Antiquité s'en servaient pour stimuler la puissance sexuelle. On employait la sarriette pour assaisonner les plats lourds et pour confectionner nombre de mets et de boissons aphrodisiaques.

Les Égyptiens étaient connus pour leurs vins aphrodisiaques enrichis d'herbes diverses qui emplissaient d'une passion ardente les amoureux. Le plus efficace d'entre eux était à ce qu'il paraît le «Vin de Cléopâtre», qui renfermait, en plus de diverses herbes, également de l'opium brut ainsi que quelques solanacées et avait la réputation d'être l'aphrodisiaque le plus parfait qui soit.

Les Grecs tout comme les autres peuples de l'Antiquité recherchaient le plaisir et s'adonnaient au culte érotique et extatique de Dionysos. Ce dieu phallique de l'ivresse avait rapporté des contrées asiatiques dont il était originaire un vin appelé «Le sang de la terre». Tout un cortège de satyres lubriques et de nymphes l'accompagnait. Les satyres étaient des esprits des forêts qui faisaient escorte à ce dieu orgiaque. Selon la mythologie grecque, c'étaient des êtres jouisseurs, forts et grossiers, à la chevelure hirsute, au nez épaté et retroussé, avec une queue de chèvre. En compagnie des nymphes et des hommes et femmes du peuple, ils célébraient des orgies extatiques en l'honneur du dieu Dionysos.

Il est permis de penser que le nom botanique de la sarriette «*Satureja*» est dérivé du mot grec «*Satyr*» qui fait référence aux vertus aphrodisiaques de cette herbe très populaire.

La sarriette a été importée en Europe centrale et septentrionale par des moines bénédictins itinérants et a été pendant très longtemps, dans la croyance populaire, la «plante du bonheur». La culture et la consommation de la plante du bonheur n'allaient néanmoins pas tarder à être interdites au moines car elle était réputée éveiller et stimuler les instincts sexuels réprimés.

## **Botanique et culture**

La sarriette est originaire de la mer Noire et des régions méditerranéennes orientales. Cette espèce, qui regroupe quelque 30 variétés, est une proche parente du thym et appartient à la famille des Lamiacées. Il existe des variétés annuelles de sarriette (*Satureja hortensis*) ainsi que des plantes herbacées et sous-arbrisseaux vivaces. La sarriette des montagnes (*Satureja montana*) ainsi que la ra-

fraîchissante sarriette citronnée des montagnes (*Satureja montana* var. *citrata*) font partie des variétés vivaces. La sarriette rampante des montagnes (*Satureja montana* «*Repens*») est également très aromatique, elle pousse en touffes abondantes, pendantes ou couvrantes, qui donnent des multitudes de fleurs assidûment fréquentées par les abeilles. C'est une plante basse idéale pour les jardins d'herbes ou les jardins de rocaille.

La sarriette annuelle atteint une taille de 30–40 cm et est très ramifiée depuis la base. Elle a des feuilles lancéolées et pointues à leur extrémité. Les tiges sont plus ou moins velues. Les fleurs, de couleur blanche à mauve, insérées à l'aisselle des feuilles, fleurissent de juillet à septembre.

Au jardin, la sarriette annuelle se cultive dans un endroit chaud, à l'abri du vent. On la sème à partir d'avril, quand le sol, meuble de préférence, s'est déjà un peu réchauffé. Cette herbe apprécie le voisinage des haricots. Ces deux plantes ont une influence réciproque positive sur leur vitalité respective et leur résistance aux maladies et aux parasites.

La récolte se fait pendant les mois de floraison, de juillet à septembre. On fait ensuite sécher les brins coupés dans un endroit bien aéré et ombragé. La sarriette du jardin peut bien entendu être récoltée et utilisée fraîche quotidiennement.

## Utilisation dans la médecine naturelle

Les vertus curatives de la sarriette pour l'ensemble du système digestif sont incontestées. La sarriette facilite la digestion, elle est réputée pour être un remède efficace contre les ballonnements et est également employée dans le traitement des diarrhées qui s'accompagnent de fermentation. Elle stimule efficacement l'appétit et apaise la toux ainsi que l'engorgement des voies respiratoires par des mucosités. On prescrivait autrefois fréquemment des bains médicinaux à la sarriette aux enfants qui avaient la coqueluche et aux asthmatiques.

Cette herbe aux vertus médicinales est généralement administrée sous forme d'infusions et doit ses effets à sa teneur élevé en huiles essentielles de composition complexe.

## Utilisation dans la cuisine

La sarriette aromatique au goût poivré joue un rôle important dans la cuisine. Que seraient les plats de haricots sans la saveur aromatique que leur donne la sarriette durant la cuisson?

Les plats maison simples comme les pommes de terre sautées au lard, les ragoûts de légumes et de viande, et bien sûr les haricots et autres légumes secs, la charcuterie et les plats lourds sont fréquemment assaisonnés de cette herbe au goût délicat qui facilite la digestion.

Mais la sarriette est également employée dans la cuisine de régime où, utilisée avec du basilic, elle peut remplacer en grande partie le sel et le poivre.

Broyée dans un mortier avec du sel de mer et d'autres herbes condimentaires, elle permet de confectonner des sels aux herbes qui sont très aromatiques et excellents pour la digestion.

On retrouve la sarriette, cette précieuse herbe culinaire et médicinale, dans de nombreux mélanges d'épices, dont les «herbes de Provence» sont très certainement les plus célèbres.

## Recette

# Pain à la sarriette dans des petits pots de terre cuite

Pour 4 pots de terre cuite (9 cm)

250 g	de farine complète (épeautre ou froment)
250 g	de farine blanche (épeautre ou froment)
1 cuil. à café	de sel
4 cuil. à soupe	de sarriette finement hachée
20 g	de levure fraîche
3 dl	d'eau
3 cuil. à soupe	d'huile d'olive

Rincer les pots (sans produit pour la vaisselle). Faire tremper les pots une heure dans l'eau froide.

Hacher finement les feuilles de sarriette.

Mettre la levure avec une partie de l'eau dans une tasse et mélanger.

Mettre la farine complète, la farine blanche, le sel et la sarriette dans un bol, mélanger le tout. Faire une fontaine et y verser l'eau additionnée de levure, le reste de l'eau et l'huile d'olive, mélanger jusqu'à obtention d'une pâte. Bien pétrir – la pâte peut être légèrement humide et coller un peu aux mains.

Couvrir le bol, laisser lever la pâte à la température ambiante jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

Faire chauffer le four à 200 °C.

Retirer les pots de l'eau, badigeonner l'intérieur d'huile avec un pinceau.

Diviser la pâte en 4 portions. Modeler les portions et les mettre dans les pots. Vous pouvez aussi verser un peu de farine dans un tamis et en saupoudrer légèrement la pâte.

Mettre les pots au four sur la plaque du milieu, faire cuire env. 25 minutes à 200 °C.

