

FICHE PRODUIT	NOM : LA SARRIETTE	
Photos	Origine	Famille
 <p>Sarriette des montagnes</p>	<p><u>Satureja hortensis, Satureja montana</u> :</p> <p>Membre de la grande famille des labiacées (thym, serpolet, romarin, lavande...), la sarriette est originaire du bassin méditerranéen.</p> <p>Connue depuis le début de notre ère, elle a traversé les civilisations avec la réputation d'être aphrodisiaque. Peut-être est-ce dû avant tout à son étymologie latine "satureja", qui signifie herbe à satyre. Chez les Grecs et les Romains, elle servait déjà de condiment pour rehausser la saveur des plats. Il existe environ 150 genres de sarriette un peu partout dans le monde, en Afrique (une espèce à la saveur citronnée), en Amérique de l'ouest (Yerba Buena), dans la cordillère des Andes ainsi qu'une espèce endémique à la Grèce, que l'on retrouve en Crète en Corse et en Sardaigne</p>	<p>Plantes aromatiques A travers les siècles...</p> <p>Comme beaucoup de plantes, la sarriette est utilisée dans différents domaines.</p> <p>Usage pharmaceutique: Les feuilles et les sommités fleuries consommées en infusion, ont des propriétés digestives, stimulantes, aphrodisiaques, antiseptiques et antiputrides. On extrait une huile essentielle majeure de la sarriette des montagnes, aux qualités bactéricides et antiparasitaires</p> <p>Usage culinaire : Les feuilles souvent utilisées séchées, agrémentent les grillades de viandes ou de poissons, les fleurs sont utilisées en décor de plat.</p>
		Caractéristiques
<p>La Sarriette est une plante des bords des chemins commune à l'Europe méridionale, elle pousse sur des sols légers et calcaires et apprécie le soleil, elle peut être annuelle ou vivace. Elle pousse sous forme de petit buisson plus ou moins étalé, et dépassant rarement les 30 cm de hauteur</p>		
Utilisation en cuisine		
<p>Les feuilles sont utilisées en cuisine, leur goût légèrement amer, et piquant accommode parfaitement les viandes blanches de lapin, et de volaille. Elle est aussi utilisée pour la cuisson des légumes secs : fèves, haricots blancs, pois chiche, ou elle apporte son parfum subtil et en facilite la digestion.</p> <p>Entrées : Salade de chèvre frais et sarriette fraîche. Viandes : lapin rôti en cocotte à la sarriette et jeunes oignons, râble de lapin farci aux champignons jus à la sarriette . Légumes : ragoût des fèves à la sarriette, mitonnée de haricot blanc à la tomate lard et sarriette, salade de pois chiche à la sarriette Sauces : sauce tomate, sauce pizza, et dans la composition du bouquet garni. Condiments : vinaigre de sarriette.</p>		
A savoir		
<p>Il existe 2 variétés de sarriette en France</p> <p>La sarriette des jardins ou sarriette commune ou sarriette d'été (Satureja hortensis) au parfum délicat et assez doux, est une plante herbacée annuelle aux fleurs blanches légèrement roses.</p> <p>La sarriette vivace ou sarriette des montagnes ou sarriette d'hiver (Satureja montana), a un arôme plus puissant et une saveur plus piquante, est une plante vivace semi persistante. Elle porte de petites fleurs juste sur l'extrémité de ces tiges.</p> <p>La sarriette est aussi connue sous d'autres noms : savourée, sadrée, poivrette, herbe de Saint Julien, en Provence elle prend le joli nom de "pèbre d'ai " ou "pèbre d'ase" (poivre d'âne).</p>		
Commercialisation / Conservation		
<p>A l'état frais, en motte dans des petits gobelets, en bouquet coupé, mais le plus souvent séchées (feuilles entières)</p>		