

FICHE TECHNIQUE	
NOM SCIENTIFIQUE	Salvia officinalis
NOM COMMUN	Sauge, Thé d'Europe, Herbe sacrée, Herbe de France
FAMILLE	Labiées
GROUPE	



1. Classification
Plante condimentaire et surtout médicinale originaire du Sud-Est de l'Europe. Elle était déjà connue des romains qui l'appelaient l'herbe qui sauve.
2. Description
Arbrisseau vivace et rustique, très ramifié (70 cm. de haut). Les feuilles, d'un vert blanchâtre, sont grandes, oblongues et pétiolées, de plus elles sont persistantes. Les fleurs groupées en épis éclosent de mai à juillet et sont d'un bleu violacé.
3. Exigences
Pour être bien parfumée et pousser convenablement, la sauge demande une exposition ensoleillée et une terre sèche et calcaire.
4. Multiplication
<ul style="list-style-type: none"> - Semis en mars sous verre, puis repiquage. - Bouturage à talon en août-septembre. Placer les boutures en couche plus hormones d'enracinement. - Marcottage = reprise certaine (printemps). Butter les pieds en laissant sortir les sommités.
5. Culture
Planter en avril à 60 cm. (renouveler tous les 4 ans). Raccourcir les tiges au printemps pour favoriser les reperçements, couper les fleurs.
6. Maladies – Parasites
Attention à la pourriture en sol humide.
7. Utilisations
<u>Culinaires</u> : Les feuilles fraîches ou séchées pour aromatiser les farces, cochon de lait, ragoût de

porc,

les potages, marinades, foies de volailles et dans les conserves au vinaigre.

En décoction dans du lait ou le vin de sauge.

Médicinales : De nombreuses propriétés : contre le diabète, les aphtes, troubles digestifs, asthme, dépression, diarrhées, ...

8. **Divers**

- Il existe de nombreuses variétés de sauge.
- La sauge est une plante très rustique.
- Il est conseillé de ne pas faire cuire, ni frire les feuilles pour l'assaisonnement.