

FICHE PRODUIT	NOM : LA SAUGE	
Photos	Origine	Famille
 <p>Sauge officinalis</p>  <p>Sauge en fleurs</p>	<p>Salvia officinalis : La sauge officinale, est originaire du pourtour du bassin méditerranéen. Son nom lui vient du latin Salvare (sauver). La sauge est intimement liée à la religion judéo-chrétienne. Dans la Bible, c'est cette plante qui sauva Marie et l'enfant Jésus des bourreaux d'Hérode (ils trouvèrent sous son feuillage une bonne cachette) Dans l'antiquité, elle est connue, des Egyptiens, des Grecs et des Romains, et chacune de ces civilisations lui reconnaît des vertus et des pouvoirs bénéfiques.</p> <p>La sauge était une des plantes salvatrices du moyen âge, elle est reconnue par les Chinois, ces derniers n'hésitaient pas à échanger leurs feuilles de thé les plus précieuses contre des feuilles de sauge. Les Grecs, les Romains et les Arabes l'employaient communément comme tonique, et en compresse contre les morsures de serpents.</p> <p>En Egypte les femmes en buvaient pour être fertile. En Europe au XVIII, on roule les feuilles pour les fumer en prévisions des crises d'asthme.</p> <p>Elle pousse dans des zones tempérées.</p>	<p>Plantes aromatiques A travers les siècles...</p> <p>Comme beaucoup de plantes, la sauge est utilisée dans différents domaines.</p> <p>Usage médical: en infusion ou décoction, contre la digestion difficile, les bouffées de chaleur, transpiration excessive, mauvaise circulation sanguine. "Qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin d'un médecin" (dicton provençal)</p> <p>Usage religieux : employé dans certain rites chamaniques (indiens d'Amérique)</p> <p>Usage culinaire : souvent utilisée séchée, elle entre dans la composition de certaines charcuteries, farces, terrines et pâtés. Mais c'est avec une viande blanche qu'elle exhale tout son parfum.</p>
Caractéristiques		
<p>La Sauge est un sous-arbrisseau à racine ligneuse, la tige de 20 à 30 cm en moyenne peut atteindre pour certaine variété jusqu'à 1 mètre. Ces feuilles fines et ovales sont reconnaissables au léger duvet laineux qui les protège des rigueurs de l'hiver.</p>		
Utilisation en cuisine		
<p>Seules les feuilles sont utilisées en cuisine, leurs goûts légèrement amers, puissants et camphrés, accommodent parfaitement les rôtis de porc, ou les viandes blanches. Les fleurs ainsi que les feuilles fraîches, sont utilisées pour les décors.</p> <p>Soupes : Aïga bouldia salva la vida (soupe occitane : l'eau bouillie qui sauve la vie) Viandes : rôti de porc à la sauge, magret de canard à la sauge, lapin rôti en cocotte à la sauge et au lard paysan Légumes : pommes de terre nouvelles rissolées à la sauge Parfume également le fromage anglais : le Derby</p>		
A savoir		
<p>Il existe plus de 600 variétés de sauge à travers le monde, toutes ne sont pas comestibles, beaucoup d'entre elles sont utilisées en plantes ornementales dans les jardins. Nous consommons la sauge officinale ou sauge des jardins.</p> <p>La sauge est aussi connue sous d'autres noms : Grande Sauge, herbe sacrée, sauge franche, thé sacré, thé de Grèce, thé de France, thé de Provence, ou encore langue de chameau dans les pays arabes.</p>		
Commercialisation / Conservation		
<p>A l'état frais, sous forme de petit bouquet, mais le plus souvent séchées (feuilles entières) ou pulvérisée en poudre.</p>		