

## Sauge officinale ( *Salvia officinalis* )

Lamiacées      vivace      aromatique-  
condimentaire

**Présentation :** La sauge officinale, à l'arôme intense, parfume nos plats cuisinés comme le poisson, les farces, les viandes blanches, les légumes ou les sauces. Très décorative, elle possède des propriétés médicinales et éloigne aussi les insectes au potager. Cette plante vivace aromatique est réputée pour ses propriétés médicinales autant que pour sa valeur culinaire.

**Un peu d'histoire :** On utilise la sauge officinale depuis l'Antiquité où elle était reconnue pour ses vertus médicinales et aromatiques. Les Grecs et les Romains s'en servaient contre les morsures de serpent tandis que les Égyptiens l'employaient pour embaumer les morts.

En latin, le

terme *salvia* signifie d'ailleurs guérir.

**Origine :** Pourtour méditerranéen

**Description :** La sauge est une plante très décorative pouvant atteindre 0,60 m de haut. Son feuillage persistant est entier, finement dentelé et un peu duvété. Ses feuilles allant d'un gris-vert doux au pourpre avec parfois un panachage blanc ou rose, dégagent une odeur caractéristique. Ses couleurs sont très variées. Ses fleurs en épis sont petites et généralement mauves, mais il existe aussi des variétés à fleurs roses et blanches fleurissent de mai à août.

**Bon à savoir :** en dessous de -10 °C, les feuilles peuvent tomber mais la souche résiste.

**Multiplication :** **Par semis.** Semez en place, au mois d'avril ou en septembre dans les régions au climat doux, sachant qu'il est recommandé de planter au printemps. Semez les graines par groupe de cinq unités. Espacez ces « poquets » de 40 cm sur des lignes distantes de 80 cm environ. Recouvrez de terre. Après la levée, ne gardez que la plantule la plus vigoureuse.

**Par bouturage :** Prélevez des jeunes tiges terminales semi-aoûtées de 15 à 20 cm, entre juin et août. Supprimez les feuilles sur les 2/3 inférieurs de la bouture et sectionnez la base juste au-dessous d'un œil (point d'insertion de la feuille).

Piquez directement la bouture dans un petit pot jusqu'à la base des feuilles. Utilisez un substrat bien drainant. Arrosez afin de faire adhérer le terreau à la partie enterrée et entreposez l'ensemble à l'ombre. Repiquez en pleine terre au printemps suivant.

**Par marcottage** : le marcottage offre un bien meilleur résultat que le bouturage. D'ailleurs cette technique est des plus faciles, le moindre rameau traînant au sol émet spontanément des racines.

Au printemps, choisissez un long rameau souple partant de la base et courbez-le vers le sol après avoir ouvert une petite excavation d'une quinzaine de centimètres de profondeur avec la pelle à transplanter. Installez le rameau dans la saignée en laissant ressortir son extrémité. Comblez le trou avec de la terre fine et arrosez de suite, puis très régulièrement. Sevrez le plan raciné en fin d'été en sectionnant le rameau au plus près du collet. Retaillez la jeune plante au-dessus de la 3<sup>ème</sup> feuille et plantez-la directement dans une terre aérée et finement ameublie.

**Sol et exposition** : Plantez la sauge officinale dans un sol fertile, légèrement calcaire, plutôt léger et bien drainé. Résistante, elle ne craint pas les sols pauvres et secs. Elle aime une exposition en plein soleil surtout dans le nord de la France. On peut l'installer en pleine terre, pour décorer les massifs, les bordures ou les rocailles mais aussi au potager. Elle s'adapte aussi à la culture en pot, bac ou jardinière pour orner les balcons ou les terrasses.

**Nombre de graines au gr** : 250

**Durée germinative** : 3 ans

**Température de germination** : 20°C

**Entretien** : Arrosez uniquement en cas de sécheresse. la sauge déteste l'humidité. Paillez autour du pied dans les régions à hiver froid. Binez et sarcliez régulièrement. À la fin de l'hiver, coupez les tiges à 20 cm au-dessus du sol environ, pour éviter qu'elles ne deviennent trop envahissantes.

**Fertilisation** : Fertilisez au début du printemps ou à la fin de l'automne, en privilégiant un engrais naturel et du compost. Protégez la

sauge avec un paillage lors des grands froids. À la fin de l'hiver, coupez les tiges à 20 cm au-dessus du sol environ, pour éviter qu'elles ne deviennent trop envahissantes.

**Rotation des cultures :** Il est recommandé de ne pas cultiver la sauge officinale trop longtemps au même endroit. Prévoyez une rotation des cultures tous les 4 ou 5 ans avant de la faire revenir au même endroit.

**Variétés :** Compte une demi-douzaine de variétés

**Taille ou pincement :** Rabattez les tiges à 20 cm du sol à la sortie de l'hiver.

**Quantité :** 1 pied

**Les bons mariages :** Elle éloigne les insectes et plus particulièrement la piéride du chou.

Elle s'associe bien avec l'asperge, la carotte, les choux, les fraisiers, le romarin, la tomate. Elle ne s'entend pas avec l'ail, le brocoli, le concombre, le cornichon, l'oignon, le poireau et la sarriette.

**Rusticité :** - 15°C

**Récolte :** La cueillette des feuilles est possible toute l'année, mais elle s'effectue de préférence entre mai et septembre, juste avant la floraison pour les conserver.

**Conservation :** Elles peuvent être séchées entières bien à plat, congelées, émincées ou mises à macérer dans du vinaigre. Le parfum de la sauge officinale est plus intense lorsque les feuilles sont sèches.

**Utilisation :** On l'emploie avec parcimonie en raison de sa forte saveur camphrée et légèrement amère. Une ou deux feuilles suffisent pour aromatiser vos plats en sauce, viande, poissons légumes soupes et farces. Faites-les infuser pour bénéficier en tisane, cataplasme et gargarisme de leurs vertus digestives, antiseptiques, tonifiantes et digestives. En cuisine, les feuilles de la sauge officinale servent à assaisonner les

poissons, les volailles, les ragoûts, les viandes, les potages, les sauces, les farces mais aussi les légumes ou la charcuterie. On ajoute les feuilles de préférence en fin de cuisson.

**Goût** : camphré

**Maladies, parasites et traitement** : La sauge officinale est résistante aux maladies, nuisibles et parasites.

**Dicton** : Qui a une sauge dans son jardin ne voit jamais le médecin

**Propriétés** : La sauge officinale a donc des propriétés antiseptiques, antisudorales, antispasmodiques, apéritives, cicatrisantes, dépuratives, digestives, diurétiques, stimulantes et toniques. Elle contient également une huile essentielle (en raison de ses composés potentiellement neurotoxiques, cette HE ne peut être achetée qu'en pharmacie). Ses feuilles froissées sont très utiles pour calmer les piqûres d'insectes (guêpes, moustiques) Les abeilles, qui les butinent volontiers, en tirent un miel très recherché.

**Source**

RenéVigan sha - Terre vivante

Rustica - Internet

Tous les légumes V. Renaud