



LA SAUGE OFFICINALE

SALVIA OFFICINALIS

de Christelle Mainguéné

Elle est un aromate réputé et une des principales plantes médicinales.

Originaires des pourtours de la Méditerranée.

Elle pousse bien dans notre région.

On la récolte en été.

Elle fait partie des plantes que Charlemagne désirait voir pousser et que les monastères de l'époque ont plantées.

Principaux effets :

- Astringente
- Antiseptique
- tonique
- Clarifie les bronches
- Facilite la digestion gastrique
- Régularise la digestion gastrique
- Régule la transpiration

Préparations et usages médicinales :

Ne pas utiliser pendant la grossesse ou en cas d'épilepsie.

- En infusion : utiliser en gargarisme jusqu'à 3 fois par jour en cas de maux de gorge.
- Les feuilles fraîches sont précieuses comme remèdes de premiers secours. Appliquer sur les morsures et les piqûres.
- En teinture : pour la digestion, prendre 2ml avec de l'eau deux fois par jour.

Usages traditionnels et courants :

- Antiseptique et astringent. La sauge utilisée en gargarisme est un remède efficace contre les maux de gorge.
- Stimulant hormonal. La sauge régularise le cycle menstruel en régulant la transpiration, les bouffées de chaleur et en aidant l'organisme à s'adapter aux modifications hormonales.
- Remède contre l'asthme. Elle est utilisée pour soigner l'asthme sous forme de préparations de feuilles séchées à fumer.

Usages alimentaires

La sauge rehausse les marinades, parfume les ragoûts, les terrines, les farces, les rôtis de porc... Une feuille de sauge suffit à parfumer un rôti de porc, et on peut en intercaler un morceau entre viande et poisson sur des brochettes à griller au barbecue.

La sauge agrmente souvent les poissons gras et l'anguille dans la cuisine du nord de l'Allemagne, en marinade par exemple.

LA POULE AU POT A LA SAUGE

Ingrédients :

Une poule

Des carottes, des panais, des poireaux,

Des oignons, des gousses d'ail « en chemise »,

Du sel

Pour la sauce : ½ cuillère à café de cannelle en poudre, 3 clous de girofle, ½ cuillère à café de graines du paradis (ou du poivre) en poudre, 40 g. de mie de pain, 1 cuillère à soupe pleine de sauge fraîche, autant de persil, un jaune d'œuf.

Faites cuire la poule à l'eau salée avec les légumes pendant une heure à une heure trente.

Versez dans une petite casserole deux louches du bouillon de poule. Ajoutez le pain et les épices et chauffez doucement. Aux premiers bouillons, ajoutez la sauge, le persil et mixez.

Remettez sur feu doux, ajoutez le jaune d'œuf et faites épaissir la sauce pendant quelques minutes, en remuant sans arrêt.

Servez la poule entourée de légumes sur un plat, avec la sauce à part.

Recette issue de l'ouvrage « Mon potager médiéval. Cuisiner et cultiver plantes et légumes oubliés. » de C. Lhermey. Ed. Equinoxe, 2007.

Au jardin

La sauge est à sa place dès qu'il y a un coin ensoleillé peu importe la nature de la terre. Plantez en automne ou au printemps. En boutures, il faut 2/3 de la branche dans la terre et 1/3 à l'extérieur. Binez la première année pour tenir propre. La floraison a lieu en juin (fleurs bleues). Dès qu'elle se termine, rabattez les touffes de 10cm du sol pour les obliger à rester denses.

La cueillette se fait juste avant la floraison et on prélève juste les extrémités des tiges. Faites-les sécher en petit bouquet, la tête en bas. Stockez dans un bocal.

Pour en savoir plus

Bibliographie

ISERIN(P.) et alii. – *Encyclopédie des plantes médicinales*. Ed. Larousse. 2001

LEBLEU (E) et COLLAERT (J-P.). – *Plantes aromatiques*. Coll. Les clés du jardin. Ulmer. 2002

LHERMEY (C.). – *Mon potager médiéval. Cuisiner et cultiver plantes et légumes oubliés*. Equinoxe, 2007.