

La Sarriette

Satureja hortensis — Guide complet de culture, propriétés et utilisation culinaire

1. Botanique et Origine

La **sarriette** (*Satureja hortensis* pour la sarriette annuelle ou d'été, et *Satureja montana* pour la vivace ou d'hiver) est une plante aromatique de la famille des Lamiacées, originaire du bassin méditerranéen. Connue traditionnellement sous le nom de « l'herbe du piquant », elle est employée depuis l'Antiquité pour relever les mets et pour ses vertus médicinales.

Nom scientifique :	Satureja hortensis / montana
Famille :	Lamiaceae (Labiées)
Cycle de vie :	Annuelle ou sous-arbrisseau vivace
Hauteur :	20 à 40 cm



Satureja hortensis (brindilles)

2. Description et Caractéristiques

La sarriette se compose de petites feuilles étroites, linéaires, d'un vert sombre, parfois velues, et de petites fleurs labiées blanches, roses ou mauves. Sa saveur est piquante, chaude, poivrée et aromatique, rappelant subtilement le thym et le poivre.

Le saviez-vous ? Son nom scientifique *Satureja* dérive du satyre de la mythologie, car les anciens Grecs et Romains lui prêtaient des vertus aphrodisiaques puissantes.

3. Culture et Entretien

La sarriette est une plante robuste qui affectionne les terres pauvres et ensoleillées :

- **Exposition** : Plein soleil, en situation chaude et lumineuse.
- **Sol** : Léger, sec, caillouteux, calcaire et parfaitement drainé. Elle craint l'excès d'humidité.
- **Plantation** : Semis en place au printemps (avril-mai) après les dernières gelées.
- **Arrosage** : Très modéré. Résiste remarquablement bien à la sécheresse une fois enracinée.
- **Entretien** : Tailler légèrement après la floraison pour conserver une touffe dense et vigoureuse.

4. Bienfaits et Vertus Thérapeutiques

Digestion :	Stimule les fonctions digestives, combat les ballonnements, les spasmes intestinaux et les gaz.
Antiseptique :	Possède de puissantes propriétés antibactériennes et antivirales naturelles.
Tonique :	Lutte efficacement contre la fatigue physique et stimule le tonus général.
Astringent :	Aide à soulager les affections légères de la gorge et de la sphère ORL.

5. Utilisation en Cuisine

Surnommée « l'herbe aux haricots », elle est l'alliée incontournable des légumineuses :

- **Légumineuses** : Idéale pour parfumer la cuisson des haricots blancs, des lentilles et des pois chiches, facilitant grandement leur digestion.
- **Viandes et Grillades** : Parfaite pour accompagner les viandes rôties, les farces, les gibiers et les grillades.

- **Sauces et Marinades** : Rehausse les sauces mijotées, les marinades et les plats à base de tomates.

Conseil chef : La sarriette supporte très bien la cuisson et libère des saveurs chaleureuses et poivrées qui bonifient les plats mijotés de longue durée.