

La Sauge Officinale

Salvia officinalis — Guide complet de culture, propriétés et utilisation culinaire

1. Botanique et Origine

La **sauge officinale** (*Salvia officinalis*) est une plante sous-arbrisseautée vivace de la famille des Lamiacées, originaire du bassin méditerranéen. Connue depuis l'Antiquité pour ses multiples vertus médicinales (son nom vient du latin *salvere* qui signifie "guérir"), elle est très appréciée pour son feuillage velouté et son parfum camphré.

Nom scientifique :	Salvia officinalis
Famille :	Lamiaceae (Labiées)
Cycle de vie :	Sous-arbrisseau vivace
Hauteur :	30 à 60 cm



Salvia officinalis (feuilles)

2. Description et Caractéristiques

La sauge se caractérise par des feuilles ovales, rugueuses, duveteuses, d'un vert grisé ou argenté, dotées d'une texture veloutée caractéristique. Elle produit en été des épis de fleurs bilabées aux teintes violettes ou mauves. Sa saveur est puissante, chaude, légèrement amère, camphrée et musquée.

Le saviez-vous ? Au Moyen Âge, l'École de Salerne proclamait : « Pourquoi l'homme mourrait-il, alors que la sauge pousse dans son jardin ? », témoignant de sa réputation de panacée universelle.

3. Culture et Entretien

La sauge est une plante de terroir sec qui redoute l'humidité excessive :

- **Exposition** : Plein soleil, dans un endroit chaud et très lumineux.
- **Sol** : Léger, sec, pauvre, caillouteux et surtout très bien drainé. Elle déteste les terres lourdes et gorgées d'eau en hiver.
- **Plantation** : Au printemps, en espaçant les pieds d'environ 40 cm.
- **Arrosage** : Très faible. Résiste remarquablement bien à la sécheresse une fois installée.
- **Taille** : Tailler légèrement les tiges en fin d'hiver pour éviter que le pied ne se dégarnisse trop à la base et conserver un port compact.

4. Bienfaits et Vertus Thérapeutiques

Digestion :	Facilite la digestion, combat les ballonnements, les aigreurs d'estomac et stimule le foie.
Maux de gorge :	En gargarisme (infusion), soulage efficacement les aphtes, les gingivites et les maux de gorge.
Régulation :	Reconnue pour aider à réguler la transpiration excessive et atténuer les bouffées de chaleur liées à la ménopause.
Tonique :	Exerce une action stimulante générale sur l'organisme en cas de fatigue passagère.

5. Utilisation en Cuisine

Une herbe de caractère à utiliser avec parcimonie en raison de sa puissance aromatique :

- **Viandes et Volailles** : Parfaite pour accompagner le veau (saltimbocca alla romana), le porc, le rôti d'agneau et les volailles farcies.
- **Beurre de Sauge** : Poêlée rapidement dans du beurre chaud jusqu'à devenir croustillante, elle accompagne somptueusement les raviolis ou les gnocchis.
- **Infusions et Plats Mijotés** : S'associe aux sauces à base de tomates, aux marinades et aux plats mijotés rustiques.

Conseil chef : La sauge supporte bien la cuisson (contrairement aux herbes tendres) et libère toute sa rondeur aromatique lorsqu'elle est légèrement confite dans les matières grasses.