

# la SAUGE

*Salvia officinalis*



habitat

Bassin méditerranéen.  
Terrain rocailleux et sec.



taille

80 cm environ



aspect

Arbrisseau à feuilles ovales  
gris-vert laineuses. Fleurs  
disposées en épis, petites, de  
couleur violette ou bleue.



usage  
culinaire

La sauge est employée en petite quantité comme condiment dans les charcuteries, les sauces, les farces de volaille, les soupes, les vinaigres aromatisés.



vertus  
médicinales

- désinfecte les plaies, morsures, piqûres, et aide à leur cicatrisation
- aide à traiter les vomissements, les diarrhées et les douleurs abdominales, les inflammations de la bouche, de la gorge et de la peau
- régule la transpiration, les bouffées de chaleur



Le sais-tu ?

Son nom vient du latin «salvare», qui signifie «sauver». Les Romains, et avant eux les Égyptiens, connaissaient déjà ses propriétés médicinales. Au XIII<sup>ème</sup> siècle un dicton populaire disait : « Pour quelle raison un homme devrait-il mourir alors que de la sauge pousse dans son jardin ? ».