



# Sauge Officinale

Fiche botanique/bonus printemps  
Programme animation **Plus de Vert Less Béton**

**Famille :** Lamiacées **Nom scientifique :** *Salvia officinalis*

## Comment la reconnaître ?

La sauge officinale est :

- un sous-arbrisseau vivace aromatique, de 50 cm de hauteur,
- aux tiges carrées (caractéristique de la famille des Lamiacées), dressées, ramifiées, à la base lignifiée.
- ses feuilles sont en face supérieure, de couleur gris-vert et légèrement grenée ; en face inférieure, elles sont blanches et pubescentes (duvet).
- ses fleurs sont de couleur bleu-violet, en grappes.

 **Floraison :** de mai à juillet

**Habitat d'origine :** Bassin méditerranéen

## Vertus majeures :

Régule la transpiration. Favorise la digestion. Diminue la diarrhée, les gaz et le reflux gastriques. En compresses d'infusion, soulage les irritation et ulcération de la peau.\*

 **Usages culinaires :**

La feuille de sauge officinale aromatise les sauces, assaisonne une vinaigrette, un beurre, un fromage... Les feuilles fraîches peuvent être consommées cuites en friture (**Cf : Fiche été N°15 : Beignet de sauge**).

## **Tisane du jardin :**

Ses feuilles se consomment également en tisane :

- Mélanger **3 feuilles** séchées dans **200 ml d'eau** bouillante
- Laisser près de **10 minutes**
- Filtrer

## Autres exemples de sauges :

- sauge sclarée (huile essentielle) (*Salvia sclarea*)
- sauge à feuilles de lavande (*Salvia lavandulifolia*)
- sauge officinale pourpre (*Salvia officinalis 'Purpurascens'*)
- sauge ananas (*Salvia elegans*)

\* ("Mon jardin de plantes médicinales" de Serge Schall, éd Larousse.)

