

ANOTHER HERB HERBERT FAVOURITE HERBS

FACT SHEET

Sauge

Salvia officinalis (Common Sage)



Any enquiries can be directed to:
HERB HERBERT P/L
PO Box 24 Monbulk
Victoria 3793 AUSTRALIA
E-mail: herb@herbherbert.com

Le genre de quelques 900 espèces, dont la plupart sont des aromatiques annuels, bisannuels ou vivaces, est principalement un arbuste et sous-arbuste au feuillage persistant, qui, en dehors de quelques-uns, sont pour la plupart tendres ou robustes. On les trouve dans le monde entier, particulièrement dans les régions chaudes tempérées, aux endroits majoritairement secs, sur les collines ensoleillées et les étendues dégagées.

Les sauges sont riches en huiles volatiles, qui varient d'une espèce à l'autre, produisant une grande gamme d'arômes.

Salvia officinalis (sauge commune) est une vivace en forme d'arbuste au feuillage persistant doté de tiges ramifiées et de feuilles gris vert ridées et veloutées qui mesurent environ 5 cm de long. Des hampes de fleurs violettes tirant sur le mauve ou blanches, d'un centimètre de long, apparaissent en été.

PARTIES UTILISÉES

Les feuilles, l'huile et les fleurs

PROPRIÉTÉS

Une herbe astringente, antiseptique, anti-inflammatoire, qui apaise les contractures, supprime la transpiration et la lactation, améliore l'activité du foie et la digestion, et possède des effets antidépresseurs et oestraux.

UTILISATION DE L'HERBE

Culinaire

Les feuilles sont utilisées pour le thé et le fromage de Derby à la sauge, dans les saucisses, les anguilles, et la farce pour l'oie et le porc (nord est européen). Les fleurs sont comestibles.

Médicinale

Au niveau interne, pour les indigestions, les problèmes au foie, la lactation excessive, la transpiration nocturne, la dépression et la stérilité féminine. Toxique si consommé avec excès ou durant une longue période.

CULTURE

Sol bien drainé voire sec, neutre à alcalin, au soleil. Multiplication par graines semées du printemps à l'automne. Si cultivé sous abri, pincez les nouvelles sauges afin d'encourager une croissance dense. Organismes nuisibles : Les araignées rouge, les pucerons et les mouches blanches.

RÉCOLTE

Les feuilles sont cueillies pour une utilisation immédiate ou avant que les fleurs éclosent pour la distillation de l'huile et le séchage ; les feuilles sèches sont utilisées en infusion, dans les extraits liquides et dans les teintures.



Height 60-80cm/24-32in
x Spread 1m/3ft

