



113

nom vernaculaire	français	Sauge
	créole	Soj
	anglais	Sage
	espagnol	Salvia
	allemand	Salbei



origine	La sauge est originaire des pourtours de la mer Méditerranée.
habitat	La sauge fut introduite en Europe de l'Est et du Nord au Moyen Âge, puis en Amérique au 17ème siècle. On la cultive commercialement en Albanie, dans l'ex-Yougoslavie, en Turquie, en Grèce, en Italie, en France, en Grande-Bretagne et aux États-Unis. On retrouve la sauge dans toutes les zones tempérées, sur des sols bien drainés de lieux ensoleillés.
type	Petit arbuste aromatique pouvant atteindre 60 cm de haut. Les feuilles (4cm) persistantes sont duveteuses et de couleur gris-vert.

La sauge appartient à la famille des < Lamiacées >. Son nom scientifique, « *Salvia officinalis* L. » vient du latin < *salvare* > (sauver). Un dicton provençal dit : « Qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin d'un médecin ». Elle est aussi appelée : sauge des jardins, sauge officinale. Depuis l'Antiquité, les Aztèques (et avant eux, les Mayas) ont cultivé une variété locale de sauge, le < chia > « *Salvia hispanica* », qui a donné son nom à l'État mexicain du Chiapas; les graines de chia constituaient alors la troisième source alimentaire végétale après les variétés de maïs et de blé. Aujourd'hui à nouveau cultivée en Amérique centrale et dans le sud des États-Unis, la graine de chia est une source alternative d'oméga-3.

utilisations

La sauge est utilisée comme herbe aromatique dans les charcuteries, les préparations à base de viandes blanches (veau, porc, volaille), de poissons (anguille), de tomates, les sauces principalement à base d'oignon (ex : *la bread sauce en Grande Bretagne*). Son goût est puissant, légèrement amer et camphré.

Utilisée en vinaigres odorants, en beurre d'herbes, dans les omelettes, les soupes - comme l'aïga bolhida (*soupe du sud de la France*), les farces de volailles...

La sauge fraîche est parfois ajoutée à des salades.

De nombreuses recettes de légumes font appel à la sauge (pomme de terre, féculents,...).

Elle est un condiment important dans un certain nombre de plats italiens comme la piccata, la saltimbocca, l'osso-buco, les paupiettes, la soupe minestrone...

Sa petite graine ovale ou ronde (d'environ 1 mm de diamètre), généralement grise, mêlée de taches noires ou blanches peut être consommée de la même façon que le riz ou la semoule de blé; elle est très riche en acides gras polyinsaturés (dont plus de 60% d'oméga-3)

Par ailleurs, la sauge est connue depuis fort longtemps pour ses nombreuses vertus médicinales.

fleur

La sauge fleurit en été. Fleurs mauves ou violettes disposées en petits groupes au bout des tiges. Les fleurs sont comestibles.



fruit

Petite graine ovale ou ronde (d'environ 1 mm de diamètre), généralement grise, mêlée de taches noires ou blanches.