

# Sauge

*Salvia officinalis*



Sauge est une plante de la famille des Lameaceae, vivace, présente des tiges ligneuses et peut atteindre 30 à 40cm.

Ses feuilles sont grisâtres et bleuâtres ou violettes.

Il existe plusieurs cultivars de la sauge, avec des fleurs et des feuilles de différentes couleurs.

Plus d'informations à: [https://www.amu.bio/\\_sauge](https://www.amu.bio/_sauge)

## Cultivation

La propagation de la sauge peut se faire par semis, tuteurage, alporquia et division de touffes.

Cette plante doit être cultivée dans un endroit bien exposé au soleil et dont le sol est bien drainé et riche en matières organiques.

Il est nécessaire d'arroser fréquemment le sol pour le maintenir humide, mais pas en excès, car trop d'eau peut nuire à la plante.

## Histoire

Elle est originaire de la région méditerranéenne.

On dit qu'elle a été introduit en Europe comme plante médicinale, à travers l'Egypte.

Cette plante était bien connue au Moyen Age grâce à ses propriétés curatives, et a été

utilisé dans un mélange d'herbes qui protège de la peste.

Il était également connu dans l'Antiquité pour conjurer le mal, augmenter la fertilité féminine et traiter les morsures de serpent.

### **Utilisation**

En cuisine, la sauge est utilisée comme plante aromatique dans les marinades de viande, fromage, boissons, sauces, rôtis et soupes.

En termes médicaux, il a des propriétés antibiotiques, antifongiques et toniques.

Dans son huile essentielle il y a des constituants actifs les plus forts tels que l'eucalyptol, le bornéol et le thuyone.