

Connaissance des herbes Février 2020

EGK Newsletter

Sauge pourpre

Sauge pourpre = *Salvia off. purpurascens* // Lamiacées = Lamiaceae

 Histoire

 Botanique et culture

 Utilisation dans la
médecine naturelle

 Utilisation en
cuisine

 Recette





Histoire

«Cur moritar homo cui Salvia crescit in horto?» – De quoi pourrait bien mourir celui qui cultive de la sauge dans son jardin? La sauge s'est vu prêter des pouvoirs magiques si puissants que l'on a longtemps cru qu'elle pouvait ramener les morts à la vie. Un adage qui témoigne d'une tradition et d'une estime séculaires, dévolues depuis toujours aux diverses espèces de sauge dans de nombreuses civilisations.

La légende veut que sur l'ordre d'Hérode, des hordes de soldats aient fouillé tout Bethléem pour tuer les garçons nouveau-nés, sans pourtant mettre la main sur le plus important d'entre eux: en effet, Marie serait restée cachée derrière un buisson de sauge avec le petit Jésus et quand les soldats se furent éloignés, elle serait sortie avec son enfant de sa cachette et aurait dit: «Sauge, sainte sauge, je te rends grâce et te bénis pour ton geste.»

À l'instar de plusieurs plantes cultivées dans nos jardins, ce sont les Britanniques, très actifs dans le commerce mondial, qui ont importé différentes espèces de sauge en Europe.

Botanique et culture

Le nom latin *Salvia* dérive de *salvare* = guérir. On connaît quelque 800 espèces du genre *Salvia*, ce qui en fait l'un des plus grands groupes végétaux sur la planète. Notre sauge officinale est une plante d'origine méditerranéenne qui aime le chaud mais s'accommode de nos conditions climatiques. Le genre comprend des espèces annuelles ou pluriannuelles, pour la plupart aromatiques et odorantes.

La sauge pourpre (la variété *purpurascens*) a une moins longue tradition que la «vraie» sauge mais on la trouve néanmoins dans presque tous les potagers ruraux. C'est un sous-arbrisseau ligneux de la famille des Lamiacées dont les très jolies fleurs sont densément regroupées en fausses grappes ou faux épis. Ces inflorescences au port dressé, très décoratives, sont une caractéristique typique de presque toutes les espèces de sauge. La floraison s'étend de mai au milieu de l'automne. La sauge préfère un sol plutôt maigre et perméable dans un endroit suffisamment ensoleillé. Une taille régulière favorise une croissance saine et vigoureuse. Les sauges dans leur immense diversité sont aussi de précieuses plantes mellifères et nectarifères. La sauge pourpre se cultive aussi très bien en pot sur le balcon. On la multiplie par boutures de tête plantées dans un terreau maigre ou à semis que l'on maintient humide dans un endroit protégé jusqu'à l'apparition des premières racines.



Utilisation dans la médecine naturelle

La sauge pourpre est une plante médicinale accomplie. Bien qu'elle ne soit qu'une variété de la «vraie» sauge officinale qui fait partie du cercle restreint des plantes médicinales reconnues, elle est capable de soulager bien des maux.

Les propriétés anti-inflammatoires de la sauge sont bien connues. La mastication lente de feuilles de sauge peut soulager et réduire en douceur les inflammations bucco-pharyngées. On peut aussi se soigner en buvant de la tisane de sauge ou en l'utilisant pour des gargarismes.



Utilisation en cuisine

Les usages culinaires de la sauge sont très variés. Son parfum aromatique et son goût relevé sont utilisés dans l'apprêt de viandes (p. ex. saltimbocca) et de volailles, mais aussi de pâtes et de riz. La sauge est aussi un délicieux condiment pour la salade de concombre, le poisson, le séré aux fines herbes et les haricots Borlotti. Elle est un ingrédient indispensable dans la cuisine italienne. On peut employer indifféremment la sauge officinale ou sa variété pourpre, p. ex. pour donner de la couleur à un plat.

La sauge compte parmi les herbes condimentaires qui se conservent très bien sous forme séchée. Ajouter quelques branches de sauge pourpre à un bouquet ou décorer une table de feuilles séchées sont deux possibilités de mettre en valeur la beauté de cette plante.



Recette

Sauce à la sauge pourpre et aux noix Recette pour 2 personnes

ingrédients

- 2 c. à s. huile d'olive
- 1-2 gousses d'ail
- 2 branches sauge
- 50 g noix de Grenoble
- sel selon goût
- 25 g parmesan
- 200 g pâtes d'épeautre

Éplucher et presser l'ail.

Découper aux ciseaux les feuilles de sauge en fines lanières.

Hacher finement les noix.

Faire revenir l'ail, la sauge et les noix dans l'huile d'olive. Saler avec modération.

Disposer sur les pâtes d'épeautre. Servir du parmesan à part.