

Connaissance des herbes Mars 2020

# EGK Newsletter

## Sarriette citronnée

*Satureja montana* var. *citriodora* // Lamiacées = Lamiaceae  
Autres noms: Sarriette citron

 Histoire

 Botanique et culture

 Utilisation dans la  
médecine naturelle

 Utilisation en  
cuisine

 Recette





## Histoire

On pense que le nom botanique «Satureja» dérive du grec «satyre», un mot qui fait référence aux propriétés aphrodisiaques de cette herbe très populaire. Les anciens Égyptiens le faisaient macérer avec d'autres herbes dans du vin qui, ainsi enrichi, était censé exciter la passion ardente des amoureux qui en goûtaient. Le vin de Cléopâtre était réputé être le plus efficace de ces philtres d'amour. Les Grecs aussi, à l'instar d'autres peuples de l'Antiquité, raffolaient de la sarriette et pratiquaient un culte démoniaque de cette herbe et des légendes qui l'entourent. Importée par des moines bénédictins lors de leurs pérégrinations en Europe centrale et du Nord, la sarriette a longtemps passé pour une plante porte-bonheur dans les croyances populaires. Les espèces et variétés qui poussent chez nous sont cultivées depuis plus de 2000 ans.



## Botanique et culture

Le genre *Satureja* est originaire de la mer Noire et des régions orientales de la Méditerranée. Il fait partie de la famille des Lamiacées et compte une trentaine d'espèces, qui comprennent aussi bien des plantes annuelles que des buissons et sous-arbrisseaux vivaces. Parmi ces derniers, on trouve entre autres la sarriette de montagne (ou sarriette d'hiver) et sa variété au goût frais et épicé, la sarriette citronnée = *Satureja montana* var. *citriodora*.

La sarriette citronnée est multipliée par boutures ou par division de vieilles touffes. La meilleure période de multiplication est le printemps quand la plante a déjà bourgeonné, ce qui permet de couper de belles boutures.

Avec les années, la sarriette citronnée peut développer une belle motte et son port plutôt ramassé en fait une plante de bordure idéale. Ses fleurs d'un blanc brillant attirent abeilles et bourdons, si bien que sa floraison tardive nous fait profiter plus longtemps d'un jardin débordant de vie. Ses rameaux ligneux très ramifiés portent des feuilles épaisses et légèrement duveteuses. Une taille légère de temps en temps favorisera une bonne croissance.

De manière générale, les sarriettes préfèrent un endroit plutôt ensoleillé. Une terre de jardin bien perméable est indispensable car ces plantes ne supportent pas l'humidité stagnante. Nous vous recommandons de donner de temps à autre à votre sarriette citronnée un peu d'engrais organique bio.



## Utilisation dans la médecine naturelle

La sarriette citronnée n'est pas une plante médicinale classique comme certaines de ses congénères. C'est pourquoi les possibilités d'emploi en médecine naturelle que nous vous indiquons ici sont celles sa plus proche parente, la sarriette de montagne.

La sarriette a une action curative très bénéfique sur l'ensemble du système digestif. Non seulement elle facilite la digestion, mais elle est un antifatulent très efficace que l'on utilise aussi pour traiter les diarrhées associées à des processus de fermentation. Elle est utilisée avec succès comme stimulant de l'appétit, soulage la toux et diminue les glaires des voies respiratoires. Autrefois, on prescrivait souvent des bains médicinaux à la sarriette aux enfants atteints de coqueluche et aux asthmatiques.

Administrée le plus souvent sous forme de tisanes, cette herbe doit ses effets médicinaux puissants à la complexité de son huile essentielle abondante.



## Utilisation en cuisine

La sarriette citronnée a acquis un rôle toujours plus important dans la gastronomie. Que serait un plat de haricots sans la saveur aromatique et épicée de la sarriette ajoutée à la cuisson? L'arôme citron aux notes chaudes de la sarriette citronnée se prête à toutes sortes d'expérimentations culinaires.

La sarriette est un condiment apprécié pour faciliter la digestion de plats consistants tels que pommes de terre rissolées au lard, potées de viande et de légumes, haricots et autres légumineuses, saucisse et autres mets lourds à digérer. Là aussi, vous pouvez opter pour la variété citronnée et vous serez surpris de la richesse des nuances de goût qu'elle permet de créer à table.

La sarriette est également utilisée en cuisine diététique. Pilée au mortier avec du sel marin et d'autres herbes condimentaires, elle permet de composer des sels aux herbes très parfumés et très digestes.



## Recette

### Curry de haricots à la sarriette citronnée Recette pour 4 personnes

#### ingrédients

- 800 g haricots verts ou haricots nains (opter pour des haricots surgelés en hiver)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. huile d'olive
- 1 c. à thé curry vert (ou plus, selon goût)
- 5 dl lait de coco
- un peu (env. ½ dl) eau
- 3-4 branches sarriette citronnée

Parer les haricots et les couper en morceaux.

Éplucher et hacher finement l'oignon et l'ail.

Chauffer l'huile d'olive et y faire revenir brièvement l'oignon et l'ail.

Ajouter les haricots et la pâte de curry, poursuivre la cuisson à feu doux pendant 2 minutes.

Puis ajouter le lait de coco et l'eau et laisser cuire le tout à feu doux jusqu'à ce que les haricots soient à point.

Terminer la cuisson par l'ajout de feuilles de sarriette citronnée.

Servir avec du riz.