

SAUGE OFFICINALE

Salvia officinalis- Garden Sage

Description : Arbuste vivace rustique pouvant atteindre 60-80cm de hauteur et 30cm de largeur. Les feuilles ont arôme et saveur légèrement piquants et camphrés. Les fleurs apparaissent en milieu d'été et sont très recherchées par les abeilles et autres butineurs.

Culture : Emplacement ensoleillé ou légèrement ombragé. Sol bien drainé.

Entretien : Tailler régulièrement car elle perd de la saveur si on la laisse pousser sans intervenir. Rabattre après la floraison. Cesser de tailler à la fin de l'été mais rabattre à 10 cm du sol, au printemps. Diviser ou remplacer les plants aux 4-5ans. Trop d'arrosage inhibe la croissance et peut même faire mourir le plant.

Récolte : Au besoin mais préférablement après la floraison.

Usages : Tisane et culinaire et horticole (compagnonnage et répulsif).

Vertus : En infusion : Relaxante, soulage maux de gorge, tonique et stimulant pour le foie. Améliore la fonction digestive et la circulation sanguine. Utilisé au premier signe de toute infection pulmonaire. Équilibre les changements hormonaux.

Attention! Effets nuisibles si consommée à l'excès. Peut déclencher des crises chez les épileptiques. N'est pas recommandée aux femmes enceintes ou allaitantes

Conservation : Sèche très bien, la sauge séchée est plus parfumée que la fraîche. Congelée dans des bacs à glace ou sur une tôle à biscuits puis dans des sacs de congélation.



CLUB IRIS

Jardin botanique de Montréal

Espace pour la Vie

www.ciejbm.ca