



[< retour](#)

Fruits et légumes

Sauge



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Herbes

Plante aromatique vivace originaire de la région méditerranéenne, la sauge est réputée pour ses propriétés médicinales. Le mot «sauge» vient d'ailleurs du latin salvus signifiant «sauf», «bien portant». La sauge ou «herbe sacrée» est consommée depuis des milliers d'années. Il existe plusieurs centaines de variétés de sauge, certaines sont des herbes, d'autres des arbrisseaux. La plus commune est la sauge officinale ou grande sauge.

Utiliser la sauge avec discrétion afin de ne pas masquer la saveur des aliments, car son arôme est robuste. Comme elle supporte mal l'ébullition et la chaleur, ne l'ajouter qu'en fin de cuisson.

VARIÉTÉS

Elle atteint de 40 à 90 cm. Ses feuilles oblongues d'un vert grisâtre sont nervurées, lancéolées, épaisses et velues. Les fleurs violettes forment des grappes de petites clochettes aux extrémités des tiges. Les feuilles et les tiges sont recouvertes de poils argentés hérissés qui, en arabe, leur ont valu le surnom de «langue de chameau».

COMMENT CHOISIR ?

Les feuilles de sauge déshydratées sont commercialisées entières, émiettées ou moulues.

QUE FAIRE AVEC ?

La saveur piquante, corsée et légèrement camphrée de la sauge aromatise agréablement une multitude d'aliments (viande, volaille, charcuteries, marinades, jambon, farces, légumes, omelettes, soupes, ragoûts, fromages). Elle convient aussi bien aux produits laitiers qu'aux poissons gras. La sauge parfume aussi vins, bières, thés et vinaigres. On lui réserve une place de choix, notamment dans la cuisine de France: pour les viandes blanches et dans les soupes de légumes, en Provence, on l'ajoute au rôti de porc; d'Allemagne: pour parfumer le jambon, les saucisses et la bière; d'Angleterre: elle parfume et colore un fromage et accompagne l'oignon dans les farces et les sauces; d'Italie: elle est indispensable dans le saltimbocca, l'osso bucco et les paupiettes; et de Chine: pour accompagner le mouton rôti et parfumer le thé. La sauge facilite la digestion des aliments gras, aussi est-elle souvent employée avec le porc, l'oie et le canard.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les feuilles de sauge fraîche se conservent au réfrigérateur enveloppées dans un tissu humide pendant quelques jours. La sauge séchée se conserve facilement sans grande perte de saveur pendant un an.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

On considère souvent la sauge comme une panacée; à elle seule, elle réunirait les vertus d'une vingtaine de plantes. Un proverbe du Moyen Âge de l'école de médecine de Salerne dit: «Qui a de la sauge dans son jardin ne saurait mourir». La sauge aurait donc des propriétés toniques, antispasmodiques, antiseptiques, diurétiques, emménagogues, apéritives, carminatives et dépuratives. Elle serait efficace contre les maux de gorge et pour

soulager les ulcères de la bouche. En tisane, mettre 1 c. à thé de feuilles par 250 ml d'eau et laisser infuser 10 min.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
42 kcal	2,91 g	4,08 g	0,77 g	34,90 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
176,00 mg	67,10 mg	0,11 g	50,80 mg	2,40 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
3,80 g	0,15 mg	0,82 mg	3,86 mg	0,96 mg
vitamin A				
0,71 µg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Les Grecs et les Romains vantaient déjà ses propriétés médicinales, disant notamment qu'elle aidait à prolonger la vie. Selon un auteur du XVIII^e siècle, les Chinois préféraient la tisane de sauge à leur thé et ils acceptaient volontiers de troquer une feuille de sauge contre deux caisses de thé.

Suprêmes de volaille, tartiflette au mont-d'or, jus à la sauge [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Choux de bruxelles rôtis au bacon et à la sauge [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Flans de butternut à la sauge [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Porc cuit au lait [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Petites cocottes de veau au citron et à la sauge [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Papillotes de dinde à la sauge [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Lotte rôtie au lard [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Terrine légère de jambon à la sauge et à la moutarde [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Côte de cochon fumée à la sauge et au tilleul de carpentras et ses légumes nouveaux [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15343>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15343>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/supremes-de-volaille-tartiflette-au-mont-dor-jus-la-sauge>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/choux-de-bruxelles-rotis-au-bacon-et-la-sauge>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/flans-de-butternut-la-sauge>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/porc-cuit-au-lait>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/petites-cocottes-de-veau-au-citron-et-la-sauge>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/papillotes-de-dinde-la-sauge>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/lotte-rotie-au-lard>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/terrine-legere-de-jambon-la-sauge-et-la-moutarde>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/cote-de-cochon-fumee-la-sauge-et-au-tilleul-de-carpentras-et-ses-legumes-nouveaux>