



[< retour](#)

*Fruits et légumes*  
**Sarriette**



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



**Type** : Herbes

**Origine** : Région Méditerranéenne

**Famille** : Labiacées

Elle mesure environ 25 cm de haut. Ses feuilles vertes très odorantes ressemblent à de larges aiguilles. Des fleurs mauve pâle ou blanches apparaissent aux aisselles des feuilles. Celles-ci dégagent un arôme suave avant la floraison, arôme qui rappelle à la fois la menthe

et le thym.

En trop grande quantité, cette herbe peut rendre l'aliment amer. Une pincée de sarriette séchée suffit pour parfumer suffisamment.

## VARIÉTÉS

Il existe deux espèces de sarriette, une vivace et une annuelle. La sarriette vivace ou de montagne (*Satureja montana*) et la sarriette annuelle, dite sarriette d'été (*Satureja hortensis*), qui est la plus courante.

## COMMENT CHOISIR ?

Choisir une sarriette fraîche vendue uniquement en saison sur les marchés. Les autres jours de l'année, choisir une sarriette vendue en herbes séchées, moulue, ou entière.

## QUE FAIRE AVEC ?

En cuisine, on utilise les feuilles fraîches ou séchées. Lorsqu'elle est séchée, on la trouve soit en parcelles, soit en poudre. La sarriette ne devrait être ajoutée qu'en fin de cuisson afin de conserver toute sa saveur. Elle aromatise aussi très bien le vinaigre et les fromages de chèvre. La sarriette rehausse à merveille non seulement les légumineuses, mais aussi les sauces, salades, potages, ragoûts, marinades, viandes, gibiers, farces, pâtés, légumes, vinaigrettes. C'est la compagne idéale du cerfeuil et de l'estragon.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver la sarriette fraîche au réfrigérateur pendant 3 ou 4 jours. Ou conserver la sarriette en ciselant ses feuilles, et en les couvrant d'eau dans un bac à glaçons. Une fois les glaçons formés, les mettre dans un sachet en plastique.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

On dit la sarriette carminative, antispasmodique, antiseptique, vermifuge, expectorante et stimulante. Cette herbe est souvent associée aux légumineuses, car elle combat la flatulence.

En tisane, mettre 1 c. à thé par 250 ml d'eau et laisser infuser 10 min.

calories

**42**  
kcal

protéines

**2,91**  
g

glucide

**4,08**  
g

lipide

**0,77**  
g

magnesium

**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

Plante aromatique originaire de la région méditerranéenne, la sarriette est consommée depuis plus de 2 000 ans. Les Romains s'en servaient pour aromatiser les sauces et le vinaigre. Elle a la réputation d'être aphrodisiaque et son nom latin, satureia, signifie «herbe à satyre», car ceux-ci se servaient de cette herbe pour accomplir leurs exploits amoureux. Elle est parmi les herbes qui furent apportées par les colons en Nouvelle-Angleterre.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15915>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15915>