

BIBLIOTHÈQUE DE SEMENCES

BIBLIOTHÈQUE L'ÉCRIN



Sauge officinale

Au jardin, la sauge officinale se présente sous forme d'un sous-arbrisseau rustique et vivace pouvant atteindre 40 à 80 cm. La 2e année, ses petites fleurs comestibles bleu-violacé font leur apparition dès le mois de juin. Il est intéressant de pailler les pieds des plants pour l'hiver dans les zones plus froides.

Vivace

Zone : 4 à 9

Maturité : 80 jours

Floraison : Juin à août de la 2e année

Semis directs à la mi-mai OU semis intérieurs mars/avril et transplantation après les derniers gels.

Germination : 10 à 21 jours

Sol : Bien drainé et légèrement riche

Espacement plants : 40 cm

Profondeur : Légèrement recouverte

Site : Plein soleil

En herboristerie traditionnelle, on dit qu'elle est oestrogénique, tonique, antiseptique, astringente et qu'elle favorise l'expulsion des gaz. Son goût est très aromatique.

FINES HERBES