

# Sauge

Salvia officinalis (lamiacées)



Salvia vient du latin "salvare" qui signifie "sauver". On l'appelle aussi herbe sacrée ou thé d'Europe : "Qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin d'un médecin" (dicton provençal)

Au goût amer et camphré, la sauge est utilisée comme herbe aromatique dans des préparations comme l' « aiga bolhida », soupe provençale à base uniquement de sauge et d'ail.

Elle s'utilise aussi en naturopathie pour ses propriétés médicinales, notamment sur le système hormonal féminin.

Floraison: juin-juillet. Vivace ou arbustive