

MULTIPLES TALENTS

# Salvia

 florist.ch

LA VISION DU  
**FUTUR**

VOTRE-JARDINIER.CH

 plantes  
suisses

Suisse. Naturellement.

# L'ÉLÉGANCE AU NATUREL

De longues inflorescences aux fleurs engageantes, qu'abeilles et autres insectes aiment à fréquenter, parfums aromatiques et saveurs raffinées – voilà quelques-uns des aspects que peuvent offrir les différentes espèces de sauge. Le genre *Salvia* réunit aussi bien espèces annuelles, vivaces et rustiques.

Certaines **sauges**, **rustiques** et **vivaces** sous nos latitudes, sont surtout appréciées pour le charme de leur aspect naturel. On les trouve particulièrement bien mises en valeurs dans les plantations naturelles et peu denses ainsi que dans les plates-bandes, au milieu d'autres vivaces fleuries et graminées. Magnifiques plantes à floraison estivale, elles occupent une place de choix dans les **prairies mellifères**. Abeilles domestiques, abeilles sauvages, papillons et autres petites bêtes se donnent rendez-vous sur les fleurs de sauge.

## 1 2 Sauge des bois

La sauge des bois (*Salvia nemorosa*) est la plus connue des sauges rustiques à fleurs. Ses **fleurs en épis, longs et odorants**, attirent les **insectes en grand nombre**, aux mois de juin et juillet. Si l'on pense à



on trouve néanmoins certaines espèces à fleurs blanches ou roses. La sauge des bois est l'allié idéal des plantations de vivaces mélangées, mais elle convient aussi très bien aux plantations en pots, pour les terrasses. On la plantera de préférence dans un sol bien drainant, dans un endroit chaud et ensoleillé. Hauteur de 30 à 60 cm selon l'espèce.

rabattre les inflorescences au moment où elles se mettent à faner, on obtiendra alors une seconde floraison jusqu'en septembre/octobre. Si les couleurs de la sauge des bois offrent essentiellement des nuances du **bleu** au **bleu-violet**,

## 3 Sauge des prés

Le bleu de la sauge des prés (*Salvia pratensis*) est l'un des plus beaux tableaux qu'offrent nos **plantes indigènes**. Fleurie entre juin et



août, cette espèce a les faveurs des bourdons, abeilles et autres insectes. Un parfum aromatique se dégage de la plante tout entière. Comme le laisse deviner son nom, la sauge des prés se rencontre bien sûr très souvent dans les **prairies fleuries**, en compagnie des marguerites, salsifis des prés, trèfles des prés, etc. La sauge des prés aura ainsi une place de choix dans les **plantations naturelles et peu denses**, au milieu d'autres

herbes et vivaces et dans les prairies fleuries. Elle apprécie les expositions ensoleillées et les sols limoneux, riches en humus et bien drainants. Hauteur de 40 à 60 cm, selon l'approvisionnement en éléments nutritifs.

## 4 Sauge sclarée

La sauge sclarée (*Salvia sclarea*) produit d'imposants spécimens de 80 à 100 cm de hauteur. Bien qu'elle soit rustique, la sauge sclarée est l'une de ces plantes dites **bisannuelles**. Par conséquent, elle développe la première année une belle **rosette étalée au sol** et constituée de grandes feuilles pubescentes-grisâtres cordiformes. L'an-

née suivante, une tige ramifiée pousse sur cette base et va porter, de juin à août, de nombreuses fleurs, du rose tendre au mauve qui exerceront une attraction presque magique sur différentes espèces d'**abeilles sauvages**, et notamment sur le xylocope violet.

Après la formation des semences, la plante meurt mais revient continuellement au jardin, par auto-ensemencement. Elle porte aussi le nom de sauge musquée du fait de son **parfum fortement aromatique** dont on se servait jadis pour aromatiser les vins de muscat et qui est toujours utilisé aujourd'hui en aromathérapie.

La sauge sclarée s'épanouit à la chaleur et au soleil, sur des sites plutôt secs.





## FLORAISON RESPLENDISSANTE

Les **espèces annuelles de sauge** se caractérisent par leurs grandes inflorescences aux couleurs éclatantes. Tout au long de l'été, leur floraison resplendissante enchante balcons, terrasses et plates-bandes de fleurs. En plus, peu exigeantes, elles ne demandent que peu de soins; une alimentation régulière en eau et un peu d'engrais liquide, de temps à autre, leur suffisent. A l'automne, les fleurs d'été laisseront ensuite la place aux plantes qui fleurissent habituellement en automne.

Bien qu'originaires de contrées lointaines, les sauges annuelles feront la **joie des abeilles**. En été et à l'automne, leurs fleurs offrent une source de nourriture bienvenue dans l'espace urbain – cela vaut en particulier pour la sauge farineuse et ses différents hybrides qui constituent un choix extrêmement riche dans lequel terrasses et balcon pourront venir puiser. La sauge annuelle se prête aussi bien aux **plantations mixtes** que plantée seule en pots.

### 1 Sauge éclatante

La sauge éclatante (*Salvia splendens*) recèle la palette de coloris la plus vaste. Les fleurs de l'espèce type sont rouge écarlate, mais on retrouve dans cette variété divers coloris du spectre ; rose pâle ou foncé, saumon et blanc, d'une part, jusqu'au rouge foncé et au violet, d'autre part. Si l'on prend soin d'éliminer les inflorescences une fois fanées, il s'en forme **sans cesse de nouvelles** – jusqu'à l'automne. La sauge éclatante se plaît à être plantée en **jardinières**, sur les balcons et terrasses, mais aussi en **plates-bandes fleuries**, combinée à d'autres fleurs d'été. La sauge éclatante se sentira le mieux exposée au soleil mais protégée d'une trop grande chaleur, avec une humidité régulière. Il faudra faire attention aux escargots, surtout dans les plates-bandes.

### 2 Sauge farineuse

Avec ses **longues panicules d'un bleu éclatant**, la sauge farineuse (*Salvia farinacea*) confère l'allure des sauges vivaces aux plantations de balcon. Il y a le choix entre plusieurs hauteurs de croissance, en fonction de la destination et de la taille des pots, mais aussi entre différentes **nuances de bleu** pouvant aller jusqu'au blanc. C'est combinées à d'autres fleurs d'été de forme arrondie que ses longues panicules seront le mieux mises en valeur. La sauge farineuse aime être exposée au soleil, sans trop de chaleur toutefois, sur sol raisonnablement quoique régulièrement humide.



### 3 Hybrides

Même si elles restent quelque peu dans l'ombre des sauges annuelles et vivaces plus connues, toute une gamme de belles variétés hybrides a vu le jour **par croisement** de différentes espèces (par ex. *Salvia jamensis*, *S. guaranitica*, *S. greggii*, etc.). Elles se reconnaissent à leur port **particulièrement vigoureux** et à leurs belles **inflorescences qui restent longtemps fleuries**. Pour peu qu'elles bénéficient d'une exposition ensoleillée et d'un apport suffisant en eau et en éléments nutritifs, elles parviennent, grâce à leur vigueur exceptionnelle, à offrir, à elles seules, une jardinière bien remplie en un rien de temps. On profitera de leurs

fleurs jusqu'aux premiers gels. Comme bien d'autres espèces de sauge, ces nouvelles espèces hybrides sont une constante source de nourriture pour les **abeilles** et autres insectes.



# PLAISIRS DE LA TABLE

La plupart des gens connaissent la sauge commune comme condiment, ou **herbe aromatique**. Ses arômes âprement épicés se marient superbement aux viandes et aux pâtes, entre autres. Dans diverses régions, les feuilles de sauge se dégustent aussi en «Müslichüechli» (beignets de sauge, *Salvia fritta*) – où les feuilles de sauge enrobées de pâte à crêpes sont cuites dans un bain d'huile. La sauge est aussi un **remède de grand-mère traditionnel**, en cas de rhumes, maux de dents, etc. On rencontre de plus en plus souvent les espèces de **sauges fruits tropicaux**, dont on fait de rafraîchissantes infusions ou qui peuvent servir à aromatiser des entremets sucrés.



## 1 2 3 Sauge officinale

La sauge officinale (*Salvia officinalis*) est aussi appelée **sauge commune** et s'utilise beaucoup en cuisine. Ses feuilles plates, ovales et allongées sont recouvertes, tout comme ses tiges, d'une multitude de poils blancs, qui leur confèrent un aspect duveteux. Si l'on ne prélève ses feuilles ou que l'on ne taille la plante que trop peu souvent, de petites fleurs bleu violet se développent de juin à août et font la joie des abeilles. On récolte les feuilles entières de bas en haut ou par pousses

entières. En cuisine, on peut aussi se servir des espèces aux feuilles colorées. Comme elle vient, à l'origine, du bassin méditerranéen, la sauge officinale affectionne les **endroits chauds et ensoleillés** et les **sols bien drainés**. Sous des climats tempérés, les plantes résistent sans problème à l'hiver. Elle se taille au printemps, une fois les derniers gels passés.

## 4 Sauge fruits tropicaux

Sous cette appellation sont rassemblées différentes espèces de sauge (*Salvia elegans*, *S. rutilans*), qui **ne résistent pas à l'hiver**, sous nos latitudes. Ses feuilles ont un arôme **fruité** rappelant, par exemple, l'ananas ou le melon jaune. Ses fleurs (généralement) d'un rouge vif apparaissent à la fin de l'été et à l'automne et peuvent aussi s'utiliser en cuisine. Les feuilles, qui se récoltent



**Chia** Les graines de chia étaient déjà appréciées des Aztèques et le sont aussi aujourd'hui dans la gastronomie moderne du fait de leur teneur élevée en acides gras oméga 3, protéines, vitamines et minéraux. Elles se récoltent sur la sauge **salvia hispanica**. Cette espèce annuelle peut atteindre plus de 1,5 m en un été. Il faut attendre septembre pour voir apparaître les fleurs bleues et encore 45 jours de plus sans gel pour pouvoir récolter les graines qui se seront formées. Dans le commerce, les graines sont vendues en sachets.



de bas en haut, s'utilisent **principalement en infusions** qui se dégustent aussi bien froides que chaudes. Ses arômes fruités conviennent particulièrement bien à la préparation d'entremets sucrés et/ou de salades vertes rafraîchissantes. Les sauges fruits tropicaux peuvent prendre jusqu'à 80 cm de hauteur en un été. Pour assurer son bon développement, il faudra donc prévoir un pot assez grand ainsi qu'une alimentation suffisante en eau et en éléments nutritifs. On lui réservera une exposition ensoleillée.

**Ingrédients:** 1 poignée de feuilles fraîches de sauge officinale, 250 g de beurre, du sel et du poivre, éventuellement de l'ail

**Préparation:** Faire fondre le beurre à la poêle. Mélanger les feuilles de sauge hachées, sel, poivre et gousses d'ail pressées. Remettre à chauffer à feu doux jusqu'à ce que le beurre tout entier ait pris une légère coloration brune, puis retirer immédiatement du feu et verser sur le plat ou mélanger les pâtes dans la poêle.

Verser sinon dans des récipients adaptés, laisser refroidir lentement, puis mettre au frais ou congeler. Avant utilisation, réchauffer avec précaution, sans aller jusqu'à le faire fondre.

Beurre de sauge



RECETTE



## DÉCORATIONS FLORALES

Différentes espèces de sauge se prêtent tout particulièrement à la confection de bouquets de fleurs coupées. C'est notamment le cas de la **sauge des bois**, vivace qui peut fleurir un vase vraiment longtemps. Ses fleurs dressées bien droites en épis sont en parfaite harmonie avec les intérieurs et designs modernes. On réalisera des décorations de **table d'aspect naturel** ou des compositions rappelant les bouquets de fleurs des champs en y intégrant çà et là quelques tiges de sauge hybride annuelle. Utilisés en « **feuillage ornemental** », les brins de la sauge utilisée en cuisine non seulement structurent les compositions florales mais leur confèrent en outre un parfum aromatique.



LA VISION DU  
**FUTUR**

VOTRE-JARDINIER.CH

Suisse. Naturellement.

