

Salvia officinalis - Sauge Officinal



Utilisation :

Plante digestive par excellence, la sauge possède de multiples vertus médicinales, de la régulation de la transpiration à celle des cycles menstruels en passant par les maux de gorge, la gingivite et la désinfection des plaies. Son usage autre que celui culinaire nécessite toutefois quelques précautions du fait de la forte présence de thuyone dans son huile essentielle.

Recette culinaire :

Crème brûlée à la sauge et au miel d'arbousier

Ingrédients :

6 personnes
50 cl de crème liquide entière
5 jaunes d'œufs
60 g de sucre
20 g de miel d'arbousier
50 g de lait entier en poudre
6 feuilles de sauge
1,5 feuilles de gélatine
sucre pour la caramélisation

Préparation des crèmes brûlées

Préchauffer le four à 90° en mode statique.

Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide.

Mélanger la moitié du sucre et les jaunes d'œufs et fouetter le mélange sans le faire blanchir. Ajouter la poudre de lait et mélanger immédiatement.

Faire chauffer la crème, le reste de sucre, le miel et les feuilles de sauge. Retirer du feu dès la première ébullition et verser sur le mélange aux œufs.

Remettre sur feu doux et faire cuire comme une crème anglaise, la consistance doit napper la cuillère.

Retirer la sauge et mixer à l'aide d'un mixer plongeant pendant 3 ou 4 minutes. Ajouter la gélatine bien essorée et mélanger avec la cuillère.

Disposer dans des petits pots allant au four et faire cuire pendant 50 minutes. (Le temps de cuisson dépend de la taille et de la profondeur des pots).

Laisser refroidir à température ambiante puis pendant 5 heures au réfrigérateur.

Finitions :

Ajouter le sucre sur les crèmes et faire caraméliser avec un chalumeau. Replacer au froid 10 minutes et déguster.

Recettes médicinales :

Vin de sauge

Immerger 3 brins de sauge de 15 cm dans une bouteille de porto. Refermer et laisser macérer 10 à 12 jours. Retirer la sauge et boire un petit verre avant les repas pour faciliter la digestion.

Infusion

3 cuillères à soupe rases de feuilles coupées menu pour 1 l d'eau bouillante.
Laisser infuser 10 min, puis filtrer.
Boire 1 ou 2 tasses après les repas.

Règles douloureuses

Prise dans le mélange suivant, elle contribue à soulager des règles douloureuses

sauge, feuille, 30 g

bourse-à-pasteur, 30 g

romarin, feuille, 30 g

matricaire, fleur, 20 g

armoïse, feuille, 20 g

Verser 1 tasse d'eau bouillante sur 1 cuillères à soupe du mélange.

Couvrir et laisser infuser 10 min, puis passer.

Boire 2 ou 3 tasses par jour.

La sauge peut aussi être préparée en infusion de 5 à 8 g de feuilles pour 1 l d'eau ; 3 tasses par jour.

Attention : ne pas faire de cure prolongée de sauge ou alors la mélanger, dans l'infusion, à d'autres plantes.

Précaution : la sauge est contre-indiquée pour les femmes atteintes d'un cancer du sein ou d'autres cancers hormono-dépendants.

Huile de massage

Faire macérer au soleil 2 grosses poignées de feuilles de sauges fraîches dans 50 cl d'huile d'olive, pendant 3 jours. Appliquée en massages, elle atténue les douleurs du ventre spécifiques aux femmes. Vous pouvez également utiliser l'huile essentielle de sauge mélangée à une huile végétale pour pratiquer ce massage.

{L'utilisation des plantes médicinales, sous quelque forme que ce soit, doit toujours se faire après avis et sous le contrôle d'un médecin, en particulier pour les femmes enceintes ou qui allaitent et les jeunes enfants}