

## Satureja Nepetoideae - sarlette



### Utilisation :

Les Romains et les Grecs l'appréciaient énormément car elle était, bien avant l'arrivée du poivre et du piment, un des condiments les plus relevés en cuisine. Les Provençaux, dans la cuisine desquels elle est devenue indispensable, la nomme d'ailleurs "poivre d'âne". Peu à peu, on lui a également découvert des propriétés digestives ainsi que stimulantes et calmantes : elle était alors aussi populaire en cuisine qu'en pharmacie.

[Tapez ici]

## **Recettes culinaires :**

### **Vinaigre aromatisé**

30g de sarriette  
75 cl de vinaigre de vin

Laisser mariner la sarriette dans le vinaigre pendant 15 jours.  
Filtrer, mettre en bouteille et boucher.

### **Marinade pour viande**

50 cl de vin rouge (dans le cas d'une viande rouge) ou blanc (pour les viandes blanches)  
10 cl de vinaigre de vin  
1 oignon ou 2 échalotes  
2 carottes  
2 gousses d'ail  
2 feuilles de laurier  
Des pincées de sarriette, de thym, d'origan

Sel

Mélanger les liquides, les légumes coupés en mirepoix et les aromates hachés menu.  
Dans un plat, placer les morceaux de viande et recouvrir de marinade.  
Pour les viandes blanches, opter pour un vin blanc et un vinaigre de vin blanc.  
Laisser mariner pendant au moins 12 h.

Autrefois, la marinade était utilisée pour attendrir la viande et surtout comme moyen de la conserver. La plupart des aromates ont démontré leur action antibactérienne.

## **Recettes médicinales :**

### **Infusion digestive :**

5 g de sarriette fraîche  
1 tasse d'eau

Porter l'eau à ébullition. Ajouter la sarriette.  
Couvrir et laisser infuser 10 min.  
Filtrer et boire 1 à 3 tasses par jour après les repas.

### **Gargarisme :**

50 g de sarriette fraîche  
1 l d'eau

Porter l'eau à ébullition. Verser sur la sarriette. Laisser infuser 30 min.  
Filtrer.

[Tapez ici]

Utiliser cette décoction sous forme de gargarisme en cas d'aphtes ou de maux de gorge.

**Compresses :**

30 g de sommités fleuries  
1 l d'eau

Porter l'eau à ébullition.

Ajouter la sarriette et laisser infuser pendant 10 min.

Imbiber un linge avec cette infusion et appliquer localement sur des mycoses cutanées.

*{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}*

[Tapez ici]