

La sarriette

De la famille des lamiacées, la sarriette de son nom latin *satureja montana* (pour la sarriette des montagnes) est une plante utilisée principalement pour la cuisine, elle fait partie des herbes de Provence. Depuis l'Antiquité, elle était connue pour ses vertus aphrodisiaques. En effet, cette plante mellifère tiendrait son nom du latin « *satureja* » qui désignait les satires : divinités de la mythologie...



Les propriétés :

- digestion
- flatulences
- fatigue
- anti-bactérienne
- infections urinaires

Le saviez-vous ?

La sarriette apprécie les sols légers et calcaires et aime particulièrement le soleil et elle craint l'humidité en hiver.

On en distingue deux espèces qui sont relativement différentes : la sarriette des jardins ou d'été et la sarriette des montagnes.

Cuisine – Hydrolat – infusion Huile essentielle – compresses - gargarisme

Multiples bienfaits : antioxydante, une bonne source de fibres, de vitamines et minéraux (fer, manganèse, calcium, magnésium...), elle possède des vertus anti-inflammatoires, antimicrobiennes et soutient le système immunitaire.

De couleur verte, une saveur poivrée, elle pousse de mars à novembre et trouve son origine dans le bassin méditerranéen. Les Méditerranéens, connus pour leur cuisine « santé », riche en plantes sauvages, herbes aromatiques, huile d'olives...

Recette :

À ajouter qu'en fin de cuisson afin de conserver la saveur et les propriétés. Les feuilles et les sommités fleuries sont utilisées. Éviter le soir car elle est tonique.

- 5 g de sarriette
- 1 tasse d'eau chaude

Laisser infuser 10 minutes et boire après le repas pour les propriétés digestives.

Attention : l'hydrolat et l'huile essentielle de Sarriette des Montagnes ne doivent pas être utilisés par les femmes enceintes et allaitantes ainsi que les enfants de moins de 3 ans, en raison de la présence de phénols.

Précautions : Respecter toujours les dosages indiqués.

« La nature est un prodigieux dessinateur et un incomparable coloriste. Elle a fait le ciel et ses nuages ; elle a fait la terre, ses rochers, ses arbres, ses fleurs, ses scarabées, ses colibris et ses paons. Victor Cherbuliez »