



jardins du nord



La sauge officinale : plantation, culture et variétés



Selon la variété, elle se place au potager, dans les massifs, les grandes rocailles ou les talus.

Nom latin

Salvia officinalis

Noms communs

Sauge officinale, Sauge commune

Famille

Lamiacées

Type

Vivace ou annuelle

Culture

Sol : Léger, calcaire, caillouteux, bien drainé, même sec,

Exposition : Ensoleillée, tolère la mi-ombre

Besoin en eau : Faible

Rusticité : Elle supporte des températures jusqu'à **-15 °C**.

Bon à savoir : en dessous de **-10° C**, les feuilles peuvent tomber mais la souche résiste.

Semis ou plantation ?

Des semences de sauge officinale germent derrière une fenêtre en avril et en pleine terre à partir de mai.

Semis en place

- Semez en place, au mois d'avril ou en septembre dans les régions au climat doux, sachant qu'il est recommandé de planter au printemps.
- Semez les graines par groupe de cinq unités.
- Espacez ces « poquets » de 40 cm sur des lignes distantes de 80 cm environ.
- Recouvrez de terre.
- Après la levée, ne gardez que la plantule la plus vigoureuse.

Plantation au printemps, pour que la plante ait le temps de raciner avant l'hiver. Aucune fertilisation et aucun arrosage ne sont nécessaires.

Si vous choisissez des plants en godets, rempotez-les rapidement après l'achat.

Prévoyez une rotation des cultures tous les 4 ou 5 ans

Culture en pot

Tenté la culture en pot, si votre sol n'est pas bien drainé, ou si vous ne disposez que d'un balcon. Choisissez un pot de 20cm de diamètre au minimum, et préparez un substrat léger en mélangeant 2/3 terreau - 1/3 sable. Arrosez toutes les semaines durant la première année.

Note : il est également possible de semer en pépinière dès avril et de mettre en pleine terre en juin-juillet.

Entretien

- **Fertilisez** au début du printemps ou à la fin de l'automne, en privilégiant un engrais naturel et du compost.
- **Binez et sarclez** régulièrement.
- **Arrosez faiblement** ou plus régulièrement en cas de fortes chaleurs ; **la sauge déteste l'humidité**.
- Protégez la sauge avec **un paillage lors des grands froids**.
- **Rabattez** à la fin de l'été afin de stimuler l'apparition de nouvelles pousses avant l'hiver ou à la fin de l'hiver, **coupez les tiges à 20 cm au-dessus du sol environ**, pour éviter qu'elles ne deviennent trop envahissantes.

Récolte

La récolte a lieu de juin à septembre, il suffit de cueillir les feuilles au fur et à mesure des besoins.

- Récoltez les jeunes pousses avant la floraison
- Faites-les sécher à l'ombre.
- Mettez les feuilles non broyées dans un endroit sec à l'abri de l'air et de l'humidité et de préférence dans une boîte hermétique.

Bon à savoir : le parfum de la sauge officinale est plus fort lorsque les feuilles sont sèches.

Multipliation

Par semis, par division des touffes, par bouturage et par marcottage.

Division des touffes

- Divisez les touffes au printemps en conservant les éclats du pourtour.
- Replantez les éclats munis de bourgeons et de racines en prévoyant un écartement de 40 cm minimum.



Les graines (akènes)

Bouturage

- Coupez les tiges non fleuries de l'année, de 8 à 10 cm de hauteur, au printemps
- Plantez en pépinière en laissant émerger quelques feuilles de terre.
- Mettez en place avec la motte, à l'automne.
- Prévoyez un écartement de 40 à 50 cm entre chaque plant

Marcottage

- Choisissez des tiges rampantes avec des racines.
- Plantez en pleine terre au printemps

Maladies, nuisibles et parasites

Résistante à la plupart des maladies, la sauge a plutôt un **effet répulsif** contre certains insectes et maladies qui touchent les plantes potagères.

La sauge serait également un bon répulsif contre les rongeurs.

- L'odeur de la sauge fait fuir **les parasites** qui envahissent le potager.
- Elle a tendance à repousser **l'altise**, chez le navet par exemple.
- Son odeur dérangerait également **les limaces et les escargots**.
- Elle permet enfin de lutter contre **le ver du chou et le mildiou de la pomme de terre** (100g de feuilles/litre d'eau en pulvérisation)

Toutes les sauges sont-elles comestible ?



- Si presque toutes les sauges sont aromatiques, **les sauges décoratives ne sont pas nécessairement comestibles**.
- Par précaution, **ne consommez que la sauge officinale ou la sauge sclérée**.

Quelques variétés comestibles

Sauge Ananas (*Salvia elegans*)

Une plante méditerranéenne, dont les feuilles ont un parfum surprenant d'ananas.

Sauge Blanche (*Salvia apiana*)

Sauge à feuilles persistantes gris argenté, presque blanches, très aromatiques.

Sauge lavande (*Salvia lavandulifolia*)

Belle sauge à feuilles persistantes étroites, gris vert, très aromatiques. Au printemps, abondante floraison bleu vif.

Sauge officinale pourpre (*Salvia officinalis* 'Purpurascens')

Belle sauge à feuillage décoratif de couleur pourpre. Elle s'utilise en cuisine comme la sauge officinale. Elle donne de belles fleurs bleu violacé au printemps, du plus bel effet sur le feuillage pourpre.

Sauge sclarée blanche (*Salvia sclarea* var. *alba*)

C'est une sauge à cycle bisannuelle avec de grandes feuilles velues. La sauge sclarée donne à partir de la deuxième année une grande inflorescence complètement blanche. C'est une plante mellifère

Liste non exhaustive...



Bonne culture

Fiche : 🌿 2020 JDN jardins du nord

Pour en parler sur le forum : <https://www.jardins-du-nord.fr/viewtopic.php?f=3&t=2489&p=32141#p32141>

Photos : du net