# **Sarriette**: propriétés et vertus pour la santé



Plante aromatique pleine de vertus, la sarriette fait partie des fines herbes, au même titre que le romarin et le [thym](https://www.jardiner-malin.fr/sante/thym-bienfaits-vertu.html).

Originaire d’une vaste zone géographique regroupant l’Europe centrale, le Proche-Orient, l’Asie-Mineure et le Maghreb, la sarriette pousse au bord des routes méditerranéennes et existe en 2 espèces principales dont:

- la sarriette vivace (ou sarriette des montagnes),

- la sarriette commune (ou sarriette des jardins).

Faisant partie de la composition des Herbes de Provence, la sarriette est appréciée en gastronomie pour ses arômes et en médecine naturelle pour ses bienfaits thérapeutiques.

## **Caractéristiques de la sarriette**

Encore appelée «herbe de St Julien», «sadrée», «poivre d’âne» (en Provence), poivrette (en Suisse), ou encore «savourée», la sarriette est un arôme dont le goût rappelle à la fois, celui du thym et de la menthe.

Originaire des régions méditerranéennes orientales et de la mer Noire, la sarriette pousse aussi bien dans les champs de lavande que de thym.

## **Propriétés et bienfaits de la sarriette**

*Plante vivace annuelle et semi-permanente*, la sarriette est riche en acide rosmarinique: un puissant antioxydant dont l’action prévient des risques de maladies cardiovasculaires, celles liées au vieillissement ou encore certains cancers.

Véritable source de minéraux (magnésium, fer, calcium, manganèse) et de vitamines (K, B6).

On y trouve aussi des glucides, protéines, lipides et fibres alimentaires. Enfin, le poivre d’âne (la sarriette) a également des propriétés *carminative* (purifier, nettoyer en éliminant, est celui qui favorise l'expulsion des gaz intestinaux tout en réduisant leur production), anesthésiante, tonifiante et digestive.

Quant aux bienfaits thérapeutiques, il est reconnu pour:

- stopper la diarrhée, les ballonnements et flatulences,

- faciliter la digestion,

- rééquilibrer la flore intestinale après une infection bactérienne ou virale,

- soulager les maux de ventre et spasmes digestifs.

*Plante à la fois antivirale et antiseptique, la sarriette soigne efficacement les maux de gorge, les rhumes. De même, son effet anti-fatigue se mesure à sa capacité à redonner de l’énergie, qu’elle soit intellectuelle, physique ou sexuelle*.

**Utilisation de la sarriette**

En cuisine, la sarriette se consomme généralement sous *forme séchée*. Utilisée comme épice depuis

l’Antiquité, elle permet de relever le goût des sauces, grillades de poissons ou viandes, soupes, ragoûts de légumes.

Certains gourmets la recommandent pour assaisonner un plat de pommes de terre ou alors, sur du fromage de chèvre.

En cas d’*infections ou affections respiratoires*, les naturopathes recommandent soit un bain de bouche, soit une infusion de sarriette.

Préparation:

Dans 1 litre d’eau bouillante,verser 50 g de sommités *fleuries* de sarriette.

Laisser reposer pendant une dizaine de minutes.

Buvez-en 2 à 3 tasses par jour jusqu’à amélioration des symptômes de la [toux](https://www.jardiner-malin.fr/sante/toux-seche-plantes.html), rhinite ou mal de gorge.

**Précautions d'utilisation de la sarriette**

*Huile essentielle* et *hydrolat* de sarriette doivent être utilisés à usage externe uniquement. Pour éviter tout risque de brûlures, l’huile essentielle doit obligatoirement être diluée dans une huile végétale. Quant à l’hydrolat, il se mélange à du lait corporel à raison d’un volume pour un (50% d’hydrolat et 50% de lait cosmétique).

### **Contre-indications**:

Les enfants de moins de 12 ans, les femmes enceintes et les femmes allaitantes ne doivent pas utiliser d’hydrolat de sarriette ni d’huile essentielle de sarriette. Les personnes sous immunodépresseur **ne doivent pas** prendre de sarriette. Dans les 48 heures qui précèdent une anesthésie, il est vivement recommandé d’éviter la sarriette. Au moindre doute, demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

**Bon à savoir**:

les produits phyto à base d’huile essentielle de sariette ou d’hydrolat de sariette ne doivent pas être untilisés en inhalation, aérosol, brûleur.

**Pour la petite histoire**:

- De son nom scientifique «*satureia hortensis*» signifiant en latin «*herbe à satyre*», la sarriette dont l’appellation est apparue en 1398, est connue depuis l’Antiquité.

## Quand bouturer la sarriette?

>> Le bouturage de la sarriette peut être pratiqué de juin à août, substrat léger (½ terre calcaire pour ½ sable de rivière ou perlite).

Comment bouturer la sarriette?

>> En caissette ou en pots:

- Procéder le matin, en fin de printemps ou en été, lorsque les plantes sont encore gorgées de l'humidité nocturne et n'ont pas encore souffert de la chaleur.

- Choisir une belle tige semi-ligneuse bien vigoureuse et exempte de maladie ou de parasite.

- Couper franchement à l'aide d'un sécateur bien aiguisé une *tige de 10 à 15 cm* de hauteur. Supprimer les fleurs si la tige en possède. Supprimer les feuilles à la base de la tige pour ne laisser que les feuilles de l'extrémité supérieure.

- Préparer un pot contenant un mélange composé pour moitié de terre de jardin et de sable de rivière ou de perlite afin que le mélange soit très drainant.

- Faire un trou à l'aide d'un crayon et y insérer la bouture.

- Tasser légèrement la terre autour de la tige.

- Placer à l'ombre et à l'abri du vent.

Les tiges latérales peuvent aussi faire l’affaire pour bouturer la sarriette; dans ce cas on pratiquera une bouture à talon en conserbant un peu de bois de la tige principale. La mise en culture est la même que pour la bouture de tête.

Dans les deux cas la reprise peut-être longue! Patience! Surveiller simplement que les feuilles et la tige restent vertes (conseil de sabine) .

## Après le bouturage de la sarriette, arroser les boutures pour assurer une bonne reprise.

Lorsque les racines sont bien formées, installer en pleine terre au jardin.