La sauge qui sauve!

Autor(en): **Vincent, Paul**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **26 (1996)**

Heft 1

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-828566

Nutzungsbedingungen

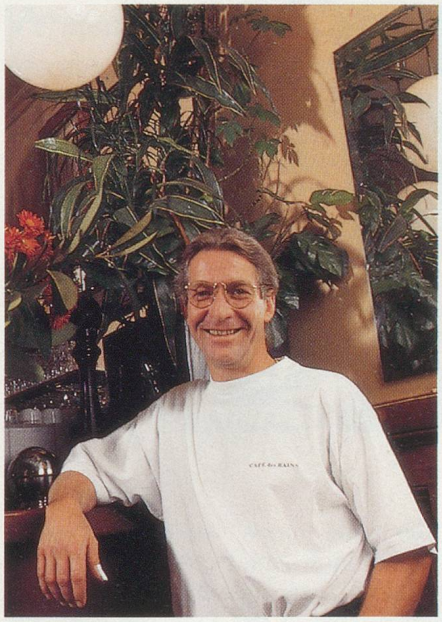
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Daniel Studhalter devant le comptoir

Bains proviennent du marché tout proche de Plainpalais? Cela permet au patron de proposer des mets simples, de qualité, qui changent au fil des saisons. Quant aux prix, ils varient entre 24 francs et 38 francs pour les plats à la carte. Le menu du jour, lui, reste au-dessous de 15 francs. Alors, forcément, il vaut mieux lancer un petit coup de fil pour réserver. A midi comme le soir...

Rémy Jottet

Photos Yves Debraine

Café des Bains,
26, rue des Bains,
1211 Genève

Fermé
samedi et dimanche.

Tél. 022/321 57 98.

La sauge qui sauve!

Familière des terrains caillouteux et secs, la sauge se reconnaît à ses touffes rondes, ses feuilles épaisses à poils gris blanchâtres, ses fleurs bleu violacé, parfois blanches ou rose rouge, surtout à son odeur balsamique camphrée et sa saveur épicée un peu amère.

Stimulant général, la sauge contient à la fois du bornéal, du camphre, du cétone, du cinéal, du salvène et du tanin. De quoi exciter l'appétit et réveiller la santé! En latin, «salvia» veut dire qui sauve.

Encore ne faut-il pas confondre la sauge des jardins avec la sauge des prés (Salvia pratensis), qui a, il est vrai, les mêmes propriétés, mais moins fortes et surtout la sauge verticillée (Salvia verticillata) qui exhale une odeur trop désagréable pour entrer sans dommage dans une casserole.

Anoblir la soupe

En cuisine, la sauge est un condiment qui peut se convertir en légume. Condiment, la sauge relève le goût des poissons – surtout les anguilles et les légumes – en particulier, les pommes de terre rissolées et les tomates.

Elle parfume les sauces et les ragoûts, côtelettes de porc et poitrine de veau. On pique quelques feuilles fraîches de sauge, près de l'os, dans la viande de mouton ou d'agneau. La sauge convient pour envelopper les viandes destinées à être rôties à la flamme. On prépare alors un beurre aux fines herbes odorantes.

Les soupes de sauge sont les plus typiques. La «soupe paysanne» mêle sauge, pommes de terre et ail. La sauge est une des complices gastronomiques d'un grand chef de la cuisine savoyarde, Marc Veyrat, qui exploite l'auberge de l'Eridan, sur les bords du lac d'Annecy. Né à Manigod, près de Bonneville, il passe sa vie à renouveler les plats de tradition en les réveillant avec des plantes des champs, des alpages et des bois. Il est devenu le magicien des simples culinaires.

La sauge à tout faire

La santé utilise la sauge autant que la gourmandise. En infusion et en vin. C'est en effet un antiseptique, un antisudoral, un apéritif, un dépuratif, un emménagogue, un équilibrant nervin, un stomachique et un distributeur automatique de dynamisme. La sauge est à la fois antilaiteuse et alliée de la conception. De plus, elle est cicatrisante.

En tisane, on prévoit 20 g de feuilles et de fleurs, à faire bouillir dans un litre d'eau et à faire infuser 12 minutes à la dose de trois tasses par jour. Les infusions de sauge, stimulantes, sont précieuses en cas de convalescence, de bronchite, d'hypotension et de ménopause.

Le vin de sauge, vitalisant, est recommandé aux diabétiques. Laisser macérer une semaine 100 g de feuilles de sauge fraîches dans un litre de vin rouge ou blanc. Boire un petit verre après les repas. Le vin chaud à la sauge a les vertus du vin chaud à la cannelle.

Les feuilles séchées se fument en cigarettes contre l'asthme. Brûler des feuilles de sauge sur des charbons ardents désinfecte les chambres des malades contagieux.

La sauge est également à essayer contre les piqûres de guêpes et de moustiques, et la chute des cheveux, en applications de feuilles fraîchement froissées. Elle est utile en bains de bouche de décoction contre les aphtes, en injections vaginales contre les pertes blanches, en compresses sur les eczémas et autres dermatoses. La sauge est vivace, on en trouve toute l'année.

Paul Vincent