

Sarriette

SATUREJA

La sarriette est une plante annuelle ou vivace selon l'espèce. Ses feuilles sont odorantes, petites, étroites, vert luisant pour la vivace et vert clair pour l'annuelle et peuvent atteindre de 20 à 40 cm de hauteur. Les fleurs de couleur blanche à rose, petites, groupées par deux ou trois à la base des feuilles, apparaissent de juillet à octobre.

SES HISTOIRES

Autrefois la sarriette était considérée comme une plante magique aphrodisiaque. Peut-être est-ce dû avant tout à son étymologie latine « satureja », qui signifie herbe à satyre (une créature mythologique mi-homme mi-chèvre). Au Moyen-Âge, elle fut écartée de la pharmacologie et interdite aux moines, car considérée comme plante du Diable. Elle fut cependant réhabilitée par une bénédictine, sainte Hildegarde, qui vanta ses vertus stimulantes, digestives.

SES UTILISATIONS

La sarriette est une plante aromatique et médicinale. Elle est l'une des « herbes de Provence » comprenant : thym, romarin, marjolaine. On peut employer ses feuilles fraîches ou séchées pour aromatiser les salades, les crudités, les soupes, les sauces, les viandes et les légumes. On peut aussi faire de la liqueur avec la sarriette ou des infusions avec les fleurs. La sarriette est stimulante, antispasmodique, antiseptique, fortifiante et digestive. Elle est aussi très efficace pour soulager les piqûres d'insectes en frottant la partie douloureuse avec quelques feuilles. Son essence est utilisée en aromathérapie pour combattre les insuffisances sexuelles.



SATUREJA

Sarriette

JEAN-MAURIE PELT
Musée Naturel