

SAUGE DES PRÉS

Salvia pratensis

 CUISINE SAUVAGE



Description rapide

- > Tige 'carrée', peu feuillue
- > Fleurs bleu foncé, en longs épis
- > Fleurs à 2 lèvres (la supérieure en forme de casque)
- > Grandes feuilles ovales 'gaufrées'

Description

Éléments clefs	Identification
Milieux	Prairies généralement sèches et calcaires, bords des chemins, talus
Fréquence	Assez commun à rare selon les endroits et pays
Herbacé / ligneux	Herbacé
Taille	De 30 à 80 cm.
Port / Tige	Tige dressée, peu feuillée, portant un ou plusieurs longs épis de fleurs. Tige de section carrée.
Feuilles	Feuilles basales: long pétiole, en rosette, grandes, ovales, rugueuses, irrégulièrement dentées. Feuilles sur la tige: sans pétiole, plus étroites, peu nombreuses.
Fleurs	Grandes, bleu foncé, en épi long sur lequel les fleurs sont disposées « par étages » de 2 à 6 fleurs. Fleurs à 2 lèvres. Lèvre supérieure aplatie en forme de faucille/capuche/casque, lèvre inférieure trilobée. Long style 'fourchu' , dépassant largement de la lèvre supérieure. 2 étamines cachées par la lèvre supérieure, descendant lorsqu'une pression est exercée sur la fleur (insecte par exemple). Calice à nervures marquées, poilu. Persistant après la floraison.
Fruits	Fruits cachés par le calice persistant. 4 akènes bruns.
Racine	Pivotante, très longue, à plusieurs têtes.
Pilosité générale	Poils glanduleux dans la partie supérieure, glabre dans la partie inférieure.
Divers	Mellifère Dès qu'un insecte se pose sur la fleur, les étamines descendent automatiquement pour mettre du pollen sur l'insecte (voir video).
Odeur	Peu odorante, contrairement à la sauge cultivée.
Cycle et floraison	Floraison de mai à août. Vivace.
Distribution	Europe (sauf au nord), Afrique du Nord.

Éléments clefs	Identification
Statut	Belgique: menacée d'extinction en Wallonie (se trouve sur la liste rouge des plantes protégées)
Ecologie	http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-60195-ecologie

Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Salvia pratensis</i> L. 1753
Famille	Lamiacées (<i>Lamiaceae</i>)
Noms vernaculaires	Sauge commune
Etymologie	<i>Salvia</i> : vient de <i>salvo</i> :guérir, en latin. <i>pratensis</i> : des prairies, en latin.
Classification	Voir la classification APGIII

Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	Contrairement à la sauge officinale, sa cousine cultivée, les feuilles de la sauge des prés sont peu odorantes et peu savoureuses. Ce sont principalement ses fleurs qui serviront à décorer salades et autres mets.
Mise en garde	La sauge des prés n'est pas très courante. Il est conseillé de l' utiliser avec parcimonie et d'être attentif à ne pas nuire à sa population.
Parties utilisées	
Fleurs	Elles peuvent décorer les salades, les desserts ou autres plats
Confusions possibles	
Autres sauges	Toutes sont consommées.

Composition

Contrairement à la sauge des jardins (*Salvia officinalis*), la sauge des prés ne contient pas d'huile essentielle.

Plus d'infos, images & vidéos

- [Fiche botanique du site Tela Botanica](#)
- [Salvia pratensis sur Google images](#)
- [Salvia pratensis sur Wikipedia](#)
- [Video: La sauge utilise les insectes: descente automatique des étamines distributrices de pollen!](#)