

La sauge dans l'alimentation

POURQUOI METTRE LA SAUGE AU MENU?

✔ PARCE QUE :

- Elle donne de la personnalité à la fougasse, au pain, à la polenta, à l'aubergine et aux pommes de terre.
- En infusion, elle complète agréablement le repas du soir.
- C'est l'herbe idéale pour accompagner une escalope de veau.

✔ ET SURTOUT :

- C'est une des fines herbes les plus riches en composés antioxydants.

Profil santé

Principes actifs et propriétés

Les fines herbes ne sont habituellement pas consommées en grande quantité. Utilisées comme assaisonnements, elles ne peuvent donc pas procurer tous les bienfaits santé qui leur sont attribués. Reste que l'ajout de fines herbes aux aliments, de façon régulière et significative, permet de contribuer, ne serait-ce que de façon minime, à l'**apport en antioxydants** de l'alimentation. Par contre, la consommation de fines herbes à elle seule ne peut répondre aux besoins en antioxydants du corps.

La majorité des études sur les fines herbes ont été réalisées chez l'animal à partir d'extraits de la plante. L'extrait est utilisé afin d'être en mesure d'isoler et de concentrer les principes actifs, ainsi que pour comprendre les mécanismes d'action. Chez l'humain, il est difficile d'évaluer les effets santé de la consommation de fines herbes puisque les quantités consommées sont généralement faibles.

Antioxydants. Les antioxydants sont des composés qui réduisent les dommages causés par les [radicaux libres](#) dans le corps. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans l'apparition des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement. Quelques chercheurs ont évalué la capacité antioxydante des fines herbes et tous s'entendent pour dire que les fines herbes fraîches démontrent une capacité antioxydante non négligeable, parfois même plus élevée que celle de certains fruits et légumes¹⁻³. Cela démontre qu'effectivement, l'ajout de fines herbes de façon régulière dans l'alimentation contribue à l'apport en antioxydants. Dans une étude, la capacité antioxydante de la sauge a été estimée comme étant la plus élevée parmi six fines herbes¹. L'**acide carnosique**⁴ et l'**acide rosmarinique**³ seraient les principaux composés antioxydants retrouvés dans la [sauge](#).

Une récente étude effectuée chez des rongeurs a démontré que la consommation d'**infusions de sauge séchée** pendant deux semaines par ces animaux augmentait de façon significative l'activité d'un **enzyme antioxydant** produit par le foie⁵. L'infusion était composée d'**acide rosmarinique** et de **lutéoline**, deux composés phénoliques exerçant des effets antioxydants. L'effet potentiellement bénéfique sur le foie, que confère aux animaux l'infusion de sauge, mérite d'être davantage exploré dans de futures études.

Effets sur les lipides sanguins. La consommation d'un extrait de feuilles de sauge diminuerait les triglycérides chez l'animal⁶. Rappelons que les triglycérides sont des lipides en circulation dans le sang et qu'ils peuvent devenir un facteur prédisposant à la maladie cardiovasculaire lorsqu'ils sont présents en grande quantité. Les auteurs de cette étude ont identifié plusieurs composés actifs dans la sauge, mais seul l'**acide carnosique** a démontré un effet [hypotriglycéridémiant](#). Une récente étude scientifique effectuée chez les humains a démontré des effets bénéfiques de la consommation de capsules de sauge en diminuant les taux de cholestérol total et LDL tout en augmentant les taux de cholestérol HDL¹⁰. D'autres études restent à confirmer ces allégations.

Maladie d'Alzheimer. Une étude d'intervention a démontré que des extraits de sauge administrés pendant quatre mois à des personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer améliorait les **fonctions cognitives** et diminuait l'**agitation**, comparativement aux personnes ayant reçu le placebo⁷. La sauge serait efficace pour le traitement des **cas légers et modérés** de la maladie. Les mécanismes proposés pour expliquer ces effets comprennent l'amélioration de la transmission de l'influx nerveux dans le cerveau ainsi que la diminution du stress oxydatif et des réactions inflammatoires⁸. De plus, la sauge serait également bénéfique chez des sujets sains en prévention, car elle améliorerait les performances cognitives¹¹.

Effet sur la glycémie. Dans le cadre d'une étude exploratoire effectuée chez l'animal, l'administration d'un extrait de sauge a diminué jusqu'à 30 % la glycémie (taux de glucose dans le sang) de souris modérément diabétiques et non-diabétiques⁹. Chez les souris ayant un diabète grave, la sauge n'a pas eu d'effet [hypoglycémiant](#) significatif, démontrant ainsi que l'extrait de sauge requiert la présence d'insuline pour exercer une régulation à la baisse du glucose sanguin. Il n'est pas possible, dans les limites de cette étude, d'identifier les composés actifs responsables des effets observés et encore moins de transposer les résultats chez l'humain. Par contre, une récente étude effectuée chez des humains a permis de démontrer une diminution du glucose à jeun ainsi que de l'hémoglobine glycosylée par la consommation de capsules de sauge¹⁰.

Ménopause

Les chaleurs liées à la ménopause affectent la majorité des femmes en péri-ménopause. La consommation d'extraits de sauge a démontré des effets positifs sur la fréquence et la sévérité des bouffées de chaleur des femmes ménopausées. Les mécanismes ne sont pas encore complètement bien compris mais le contenu en phytoestrogènes de la sauge aiderait à réduire le déséquilibre hormonal survenant à cette période de la vie d'une femme¹².

Nutriments les plus importants

[Voir la signification des symboles de classification des sources des nutriments](#)

★★★ **Vitamine K.** La sauge est une **excellente source** de vitamine K. Cette vitamine est nécessaire pour la synthèse de protéines qui participent à la coagulation du sang (autant dans la stimulation que dans l'inhibition de la coagulation sanguine). Elle joue aussi un rôle dans la formation des os. En plus de se trouver dans l'alimentation, la vitamine K est fabriquée par les bactéries présentes dans l'intestin, d'où la rareté de carence en cette vitamine.

★ **Fer.** La sauge est une **source** de fer pour l'**homme**, mais pas pour la femme. Chaque cellule du corps contient du fer. Ce minéral est essentiel au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges dans le sang. Il joue aussi un rôle dans la fabrication de nouvelles cellules, hormones et neurotransmetteurs

Que vaut une « portion » de sauge?

Poids/volume	Sauge moulue, 15 ml/2 g
Calories	6,0
Protéines	0,2 g
Glucides	1,2 g
Lipides	0,3 g
Fibres alimentaires	0,8 g

Source : Santé Canada. *Fichier canadien sur les éléments nutritifs*, 2005

Précautions

La sauge contient des quantités non négligeables de vitamine K. Cette vitamine, nécessaire entre autres à la coagulation du sang, peut être fabriquée par l'organisme en plus de se trouver dans certains aliments. Les gens prenant des **médicaments anticoagulants**, par exemple ceux mis en marché sous les appellations Coumadin®, Warfilone® et Sintrom®, doivent adopter une alimentation dans laquelle le **contenu en vitamine K est relativement stable** d'un jour à l'autre. Les fines herbes, dont la sauge, contiennent de la vitamine K et doivent donc être utilisées comme **assaisonnement seulement**. Il est conseillé aux personnes sous anticoagulothérapie de consulter un diététiste-nutritionniste ou un médecin afin de connaître les sources alimentaires de vitamine K et de s'assurer d'un apport quotidien le plus stable possible.

La sauge au fil du temps

Le terme « **sauge** », qui est apparu au XIII^e siècle, vient du latin *salvia*, dérivé du verbe *salvere* (guérir), par allusion aux propriétés médicinales alléguées de la plante.

On dit de la sauge que c'est l'une des herbes les plus anciennement cultivées. Sa réputation de préserver la santé et de prolonger la vie lui serait acquise depuis les temps les plus reculés, tant en Chine qu'en Europe. Jadis, elle portait le nom de *Salvia salvatrix*, ce qui en dit long sur les pouvoirs qu'on lui attribuait.

La sauge chantée

Pourquoi faut-il que l'homme meure,
Puis qu'en son jardin à toute heure
Il a de la sauge planté?

Extrait d'un poème « pédagogique » rédigé par un enseignant anonyme de l'École de médecine de Salerne, célèbre au Moyen Âge.

Le genre *Salvia* comprend environ 700 espèces, réparties dans le bassin méditerranéen, le sud de l'Europe, l'Asie Mineure, l'Amérique centrale et du Sud. Le foyer du genre pourrait être la Syrie, mais on n'en est pas certain. Selon l'espèce et le pays, les sauges sont employées en cuisine ainsi que dans les médecines traditionnelles et comme herbes de purification. Ainsi, les Amérindiens se servent de la **sauge blanche** comme encens et de la **sauge divinatoire**, aux propriétés hallucinogènes, dans divers rituels.

Par ailleurs, les Mexicains consomment, sous le nom de *chia*, les graines mucilagineuses de certaines espèces sud-américaines, qui, avec l'amarante et le maïs, constituaient jadis les « céréales » des Aztèques. Il existe également des variétés à saveur fruitée, telle la **sauge ananas**, qui entrent dans la préparation de desserts (glaces, sorbets ou assaisonnement de salades de fruits) ou de thé glacé.

Cependant, c'est la **sauge officinale**, qui vient du bassin méditerranéen et de l'Asie Mineure, dont on se sert surtout en cuisine, particulièrement dans le sud de l'Europe, l'Italie étant de loin le pays où elle est le plus populaire. Introduite en Amérique du Nord au XVII^e siècle, elle y a été l'herbe la plus consommée jusqu'à la fin de la Seconde Guerre mondiale, où elle a cédé sa place à l'origan. À cause de sa richesse en substances antioxydantes, on s'en sert pour assaisonner les charcuteries, notamment les saucisses, dont elle augmente la durée de conservation. Son essence sert en outre à la fabrication de parfums, de savons, de dentifrices et de produits cosmétiques.

Usages culinaires

Pour accéder à d'autres recettes, vous pouvez vous rendre sur le site de recettes de cuisine CuisineAZ.com, qui propose entre autres, les recettes suivantes : [roti de porc à la sauge](#), [recettes à base de sauge](#), beurre de sauge

Bien choisir

Fraîche : au marché en saison, et dans certaines épiceries le reste de l'année. On trouve parfois de la sauge ananas au marché.

Séchée : choisir de préférence les feuilles entières plutôt que moulues, et les moulin juste au moment de s'en servir. Elles préserveront ainsi plus longtemps leur saveur.

Apprêts culinaires

Galles au menu

À la suite de la piqûre d'un insecte, il se forme sur les tiges de sauge des galles charnues qui sont parfaitement comestibles et que, traditionnellement, on conserve dans du miel.

- Un des apprêts les plus simples et les plus anciens consiste à hacher les feuilles de sauge et à les manier avec du beurre, après quoi il suffit de tartiner des **tranches de pain** de cette préparation. Pour varier, remplacer le beurre par du fromage à la crème ou un chèvre moelleux.
- Traditionnellement, en Provence, on mangeait **l'aïgo-bouido**, soupe faite avec une douzaine de feuilles de sauge (pour deux litres d'eau), de l'ail et de l'huile d'olive. On fait mijoter 15 minutes et on verse sur des tranches de pain déposées dans un bol.
- Dans les soupes de haricots, particulièrement cette **soupe italienne aux haricots canneberges** (ou tout autre haricot) : faire revenir dans de l'huile d'olive de l'oignon émincé, de la carotte et du céleri hachés et cuire à petit feu une quinzaine de minutes. Ajouter de l'ail, du persil et du basilic, et cuire dix minutes de plus. Ajouter des tomates, des haricots canneberges qui auront été mis à tremper la veille, de l'eau, une feuille de laurier et trois feuilles de sauge fraîche. Cuire 90 minutes ou jusqu'à ce que les haricots soient tendres (on peut aussi faire cuire ces derniers à l'avance, ce qui permettra de réduire le temps de cuisson de la soupe en conséquence).
- Préparer des **croûtons** pour une soupe en faisant revenir des dés de pain dans de l'huile avec de l'ail et des feuilles de sauge. En plus des croûtons, ajouter à la soupe les feuilles de sauge rôties.
- On pourra en ajouter en petite quantité dans les **vinaigrettes**.
- **Saltimbocca** : ce classique de la cuisine italienne se prépare avec des escalopes de veau sur lesquelles on dispose une tranche de jambon cru (prosciutto ou autre) et une feuille de sauge. Enrouler la viande autour de sa garniture et fixer à l'aide d'un cure-dent et, si nécessaire, de la ficelle de boucher. Faire revenir dans de l'huile, arroser de vin marsala et porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et mijoter 15 minutes. Pour varier, remplacer le prosciutto par du fromage (du gorgonzola, par exemple) et ajouter deux pruneaux dans chaque escalope.
- Pour faciliter la digestion des viandes grasses, telles l'oie, le canard ou le porc, préparer une **farce** à la sauge et à l'oignon.
- Ou préparer une **sauce** pour accompagner ces viandes : hacher finement un oignon et des feuilles de sauge fraîche, mettre à cuire à feu doux dans un peu d'eau pendant une dizaine de minutes, ajouter de la chapelure et du bouillon ou du beurre fondu, saler,

poivrer et cuire quelques minutes de plus. Cette sauce peut fort bien accompagner une poêlée de petits pois.

- Elle rehausse la saveur de la **fougasse**, du pain et de la polenta, ainsi que des légumes plutôt fades, comme l'aubergine et les pommes de terre.
- Les Italiens en assaisonnent leurs **raviolis à la courge**. Pour remplacer la pâte à ravioli, se servir de lasagne cuite dont on farcira une moitié avec la préparation (courge cuite, oeufs battus, chapelure, parmesan râpé). Replier la pâte, passer au pinceau du beurre dans lequel on a mis à revenir des feuilles de sauge, saupoudrer de parmesan et mettre au four. Garnir de feuilles de sauge.
- En Europe, c'est une pratique courante de tremper des feuilles de sauge dans de la pâte à **beignets** et de les faire frire dans de l'huile.
- On peut préparer un **risotto** en faisant d'abord infuser de la sauge dans du lait chaud, dilué avec de l'eau. Faire sauter des oignons, ajouter le riz et bien l'enrober d'huile. Ajouter le lait une petite quantité à la fois, en laissant le riz l'absorber dans les intervalles. Enfin, ajouter du parmesan râpé, bien mélanger sur le feu et servir.
- Glisser une **feuille de sauge fraîche** dans un sandwich aux oeufs ou aux légumes grillés.
- On pourra en assaisonner un **pâté végétarien** fait de lentilles, boulgour et graines de sésame grillées.
- Les feuilles de **sauge ananas** agrémenteront les boissons frappées.
- Ne pas hésiter à préparer une **infusion**, que l'on boira en remplacement du thé ou du café : feuilles de sauge, miel, et jus et zeste d'un citron. Infuser une demi-heure dans de l'eau bouillante.