

SARRIETTE VIVACE

Satureja montana L.

naturactive
LABORATOIRES PIERRE FABRE



Jardins
botaniques
de France
et des pays
francophones
Botanik

www.sante-nature.com

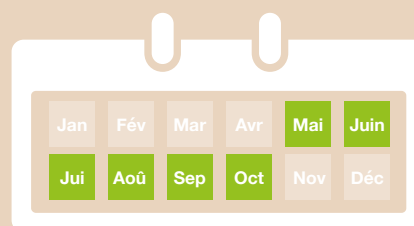
SON IDENTITÉ

OÙ LA TROUVER ?

Ouvrez l'œil sur les adrets (face sud de la montagne), c'est là qu'elle s'installe ! Elle aime les terrains calcaires, chauds, pierreux et ensoleillés.



FLORAISON



COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

La Sarriette est un petit arbrisseau de 12 à 40 cm qui se reconnaît à ses feuilles coriaces, sans poils.



Bernard Sudan - Licence CC BY SA - Tela Botanica

Ses fleurs sont petites et blanches ; sa corolle présente une lèvre supérieure plus longue que large et une lèvre inférieure relativement développée. Ses fleurs sont groupées à la base des feuilles et forment une grappe au sommet des tiges.

SES VERTUS

SES PROPRIÉTÉS



Ses fleurs et ses feuilles sont bonnes pour la digestion. Elles sont également antiseptiques et sont indiquées pour soigner les affections bronchites chroniques.

LES TRADITIONS D'USAGE



On l'utilise couramment comme condiment dans la cuisine méditerranéenne pour faciliter la digestion.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En Provence, elle aromatise les fromages de chèvre. Saupoudrez un fromage frais de Sarriette, mettez sous cloche 2-3 jours au frais et régalez-vous !



Il ne faut pas procéder à l'automédication. Il faut demander les conseils d'un professionnel de la santé.