



# La Sauge

Je suis très parfumée avec une légère amertume.

Mon nom vient de « salvare » qui veut dire sauver. J'ai des propriétés digestives.

Je suis riche en antioxydants et en nutriments essentiels tels que la vitamine K.

J'ai la propriété de réduire la diffusion de l'odeur du poisson.

Ne m'oubliez pas dans vos farces, sauces, avec le poisson. Je me marie bien avec la viande de porc et les haricots blancs. Vous pouvez ajouter mes jeunes feuilles dans vos salades. On peut aussi m'utiliser dans des brochettes entre les morceaux de viande .

## Quelques recettes

- **FEUILLES DE SAUGE FRITES**

Mélanger doucement avec une cuillère en bois 1 jaune d'œuf

350 ml d'eau glacée

1 pincée de bicarbonate de soude

180 gr de farine

Cela doit se faire rapidement.

Plonger les feuilles de sauge dans le mélange et plonger dans une poêle remplie d'huile bouillante.

- **VINAIGRE LAURIER-THYM-SAUGE**

Mettez dans un bocal : - 2 feuilles de laurier

- 1 cuillère à café de thym

- 2 feuilles de sauge ou 1 cuillère à café de sauge séchée

- 4 verres de vinaigre

- Conservez dans un endroit frais, à l'abri de la lumière pendant 2 à 3 semaines.

- Ensuite transvasez le vinaigre filtré dans une bouteille propre.

- **SOUPE LIGURIENNE**

Faites tremper 12 heures : - 200gr de pois chiches

- 150 gr de haricots blancs

- 150 gr de sarrasin

Rincez les pois chiches et les faire cuire 2 heures trente.

Passez la moitié des pois chiches au moulin.

Ramenez le tout en ébullition en ajoutant un oignon émincé, les haricots blancs et un bouquet de sauge.

Après 40 minutes, ajoutez le sarrasin et laissez encore cuire 20 minutes.

Salez et poivrez.

- **SALTIMBOCCA**

Prenez 8 petites escalopes de veau et aplatissez-les.

Disposez sur chacune une tranche de jambon cru et une feuille de sauge ; poivrez et roulez la viande et fixez avec un pique en bois.

Faites rissoler dans une poêle avec de l'huile d'olive à feu modéré. Versez 15 cl de marsala ou de porto et laissez mijoter 10 à 15 minutes.

Servez chaud avec des pâtes au beurre.

- **LASAGNE DE COURGETTES**

Faites tremper 10 gr de cèpes séchés dans de l'eau bouillante.

Détaillez 3 courgettes en lamelles.

Faites revenir 2 oignons dans un peu d'huile d'olive puis ajouter 1 branche de céleri blanc coupée en dés.

Remuez à feu vif puis ajoutez un demi verre de vin blanc et laissez mijoter à couvert.

Mixez jusqu'à obtenir une sauce épaisse. Salez et poivrez.

Poêlez les champignons de Paris (une barquette) et ajoutez-y les cèpes séchés et émincés

Baissez le feu, ajoutez

- 2 gousses d'ail et 5 à 10 feuilles de sauge ciselées
- les feuilles d'un brin de romarin, émincées
- les feuilles d'un brin de thym

Dans un plat allant au four et huilé, disposez à la louche la sauce puis les lamelles de courgettes et ensuite quelques cuillerées du mélange champignons et puis recommencez. On termine par une couche de lamelles de courgettes.

Versez dessus le mélange suivant : un œuf battu en omelette, 3 poignées de noisettes concassées, sel, poivre.

Enfournez 20 minutes à four préchauffé à 200°C.

- **CROQUETTES DE MERLAN AUX PETITS LEGUMES ET A LA SAUGE**

Mixez 600 gr de poissons sans peau (merlan, limande loup de mer) .

Rajoutez :

- la poignée de sauge hachée

- la poignée de thym hachée

- Le jus d'un demi citron.

Lavez et coupez 100 gr de haricots, en tronçons d'un demi centimètre.

Coupez le poivron épluché et épépiné en brunoise .

Incorporez les légumes à la farce de poisson et former 20 boulettes.

Cuisez 3 betteraves moyennes, coupées en cubes à la vapeur pendant 15 à 20 minutes.

Préparez une vinaigrette avec

- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'huile de noisette
- 1 poignée d'aneth
- sel/ poivre

Versez-la sur les betteraves.

Faites dorer légèrement les croquettes de poisson des deux côtés, puis baissez le feu et laissez cuire 5 minutes.

Servez avec de la roquette et les dés de betterave parfumés.

- **TISANE POUVANT REMPLACER LE CAFE APRES UN BON REPAS**

Prenez 5 à 6 feuilles de sauge fraîche, 5 à 6 têtes de camomille et 4 à 5 anis étoilés.

Faites infuser dans un demi-litre d'eau.

## *Astuce*

- **SOINS ANTI-PELLICULAIRES ET DONNANT DE L'ECLAT AUX CHEVEUX GRISONNANTS**

Utilisez un demi-litre d'infusion de sauge (5 à 6 feuilles) comme eau de rinçage après lavage des cheveux.

