

Sauge ananas



CARTE D'IDENTITÉ

- **Nom commun** : : Sauge ananas ou sauge élégante
- **Nom scientifique** : *Salvia elegans*
- **Famille** : Lamiacées
- **Étymologie**:
Genre : *Salvia* - le nom vient du latin *salvare* qui signifie sauver, faisant ainsi allusion aux propriétés médicinales de la plante.
Espèce : *Elegans* - qui signifie élégant, distingué en latin ; sans doute lié à la beauté de ses fleurs.
- **Distribution géographique** : La sauge ananas est une espèce originaire du Mexique, où elle pousse dans les régions subtropicales. Elle est également cultivée en Europe en raison de ses diverses propriétés.

Partagez vos photos avec nous !

#jardinbotaniquelausanne

@museejardinsbotaniques

**MUSÉUM CANTONAL
DES SCIENCES NATURELLES**
Botanique | Géologie | Zoologie

Description

La sauge ananas est un sous-arbrisseau vivace pouvant atteindre jusqu'à deux mètres de hauteur. Elle se distingue par sa tige légèrement pourpre et poilue de forme carrée, ainsi que par ses feuilles vert clair, dentelées et duveteuses. La sauge ananas produit des fleurs rouge vif et tubulaire à l'automne. Cette plante à feuillage semi-persistant permet la récolte de ses feuilles toute l'année, mais elle est sensible au gel. L'espèce *Salvia elegans* comprend diverses variétés, dont la sauge tangerine, appréciée pour son feuillage au parfum d'agrumes. Le nom de sauge ananas provient de l'odeur d'ananas dégagée par ses feuilles.

Belle, bonne et bienfaitrice

En plus d'embellir nos jardins avec ses belles couleurs, c'est une plante comestible pouvant servir en cuisine tout comme en médecine ! En effet, son délicieux parfum d'ananas en fait une plante aromatique à part entière, parfaitement adaptée aussi bien en cuisine crue dans des salades qu'en cuisson dans des plats exotiques ou d'autres mets aux saveurs sucrées-salées. Ses feuilles sont également très appréciées en infusion glacée pendant l'été ainsi qu'en tisane pendant l'hiver. Tout comme la sauge officinale, elle possède de nombreuses propriétés médicinales. Riche en flavonoïdes, elle possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Elle est également reconnue pour ses bienfaits digestifs, stimulant les fonctions de l'estomac et du foie, agissant comme tonique nerveux, et contribuant à atténuer les nausées, l'anxiété et réguler la pression sanguine.

Où trouver la plante du mois dans le Jardin ?

