

## Graines de Sauge officinale AB

[5SAUB101]



Semences biologiques de Salvia officinalis



## Caractéristiques principales

- Nom latin :** Salvia officinalis  
**Nom vernaculaire :** Herbe sacrée, Thé de Provence, Serve  
**Intérêt :** Permaculture, Comestible, Plantes mellifères, Médicinal, Fleur comestible, Productif  
**Lieu de culture :** Jardin tempéré, Terrasse et Balcon, Jardin sauvage, Jardin tropical, Verger et Potager  
**Origine :** Afrique du nord, Bassin méditerranéen  
**Hauteur :** 80 cm  
**Cycle de vie :** Persistante  
**Période de floraison :** Été  
**Port :** Buissonnant  
**Type :** Vivace  
**Feuilles :** Feuilles ovales, oblongues, entières, duveteuses, gris vert.  
**Flleurs :** Floraison estivale en grappes bleues.  
**Recommandations :** 0.5 gr correspond à environ 50 graines.

## Culture

- Arrosage :** 1 Faible  
**Exposition :** Plein soleil, Pleine lumière  
**Maladies / Ravageurs :** Pucerons, Pourriture du collet, Pourriture des racines, Limaces, Escargots  
**Substrat :** Calcaire, Humifère, Sec, Riche, Léger  
**Culture au jardin :** Installez au soleil dans une terre de jardin caillouteuse.  
 Arrosez copieusement en été et réduire en hiver.  
**Culture en pot :** Oui  
**Conseils du comptoir des graines :** La sauge se plait en pot de plus de 20 cm de profondeur. Adapter l'arrosage à l'exposition.

## Semis

- Facilité :** 2 Difficulté moyenne  
**Mode de semis :** [Semis pour la culture en intérieur](#)

1. Semer en godets ou en pots dans un terreau de germination propre
2. Recouvrir les graines et tasser légèrement
3. Placer à la lumière
4. Maintenir le terreau humide mais jamais détrempé et ne jamais arroser la nuit
5. Pailler les pots de fumier, de compost ou d'écorce décomposée et arroser deux fois par jour par temps chaud.

Resemer toutes les 3 à 4 semaines afin d'étaler la production.

Semis pour le potager

1. Semer à la volée entre février et avril sous chassis ou en serre chaude dans un mélange de terre de jardin et de tourbe ou de coco
2. Repiquer en pleine terre en mai espaçant de à 80 cm

Ou bien semer directement en pleine terre à la volée à partir de mai.

**Durée de germination :** Quelques jours à quelques semaines.

## En savoir plus

- Recolte :** Cueillir les feuilles au fur et à mesure des besoins.  
**Conservation :** La sauge se conserve très longtemps séchée.  
**Propriétés :** Antidiaphorétique (aide à lutter contre la transpiration), antiseptique, antiphlogistique.\*  
 \*Attention : Les informations ci-dessus ne sont données qu'à titre indicatif. Consultez un pharmacien ou un médecin avant toute ingestion, inhalation ou application d'un produit végétal. Le Comptoir des Graines décline toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation des produits vendus.