

## Graines de Saugé à feuilles de lavande

[5SAL127]

Semences non traitées de *Salvia lavandulifolia*, *Salvia hispanica*

## Caractéristiques principales

- Nom latin :** *Salvia lavandulifolia*,  
*Salvia hispanica*
- Nom vernaculaire :** Saugé à feuilles de lavande, Saugé Lavande, Saugé d'Espagne, Spanish Sage  
**Variété :** type
- Lieu de culture :** Potager & Verger, Jardin parfumé, Jardin ami Abeilles & Papillons (plantes mellifères), Jardin de rocaille, Culture en pot - Balcon & Terrasse, Jardin fleuri, Permaculture, Potager perpétuel, Jardin forêt, Jardin d'ornement, Haies & Bordures végétales
- Hauteur :** 30 à 60 cm  
**Emprise au sol :** 30 à 60 cm  
**Type de plante :** Plante aromatique & sauvage, Plante vivace (cycle de vie sur plusieurs années, décennies, siècles ou millénaires), Plante potagère, Plante fleurie, Arbrisseau & Sous-arbrisseau
- Port :** Buissonnant  
**Type de feuillage :** Persistante  
**Période de floraison :** Été, Printemps  
**Feuilles :** Feuilles vert moyen (sol frais) à vert-gris (sol sec), plus ou moins couvertes d'une laine blanchâtre, étroites, oblongues, de 2 à 4 cm de long, très aromatiques, opposées.  
**Flours :** Floraison abondante de mai à août. Epis de fleurs bleu violacé à mauve clair, parfois lila-rose, de 15 à 20 mm de long.  
**Fruits :** Fructification de juillet à octobre. Akènes contenant une seule graine brune.  
**Autres :** Tiges quadrangulaires, rameuses et dressées.
- Température minimale (Rusticité) :** de -20°C à -15°C  
**Recommandations :** **Attention :** consommer la Saugé seulement dans des tisanes ou des plats chauds car elle est neurotoxique crue.  
**Attention :** consommer la Saugé avec modération, loin de toute prise de médicaments.  
Ne pas consommer si enceinte ou allaitante.

## Culture

- Exposition :** Ensoleillé, Plein soleil  
**Substrat / Sol :** Profond, Rocailleux, Bien drainant, Pauvre, Calcaire, Argileux, Léger & Meuble  
**Arrosage (plante adulte) :** 1/5 Arrosage faible, Craint l'excès d'humidité, Tolère la sécheresse, Jardin sans arrosage  
**Maladies / Ravageurs :** Pourriture des racines (causée par champignon, bactérie ou nématode), Araignées rouges, Pourriture du collet (maladie cryptogamique), Escargots, Pucerons, Limaces, Mouches blanches (aleurodes)
- Culture au jardin :** Taillez la Saugé de moitié afin de conserver un joli port, au printemps, après le redémarrage de la végétation.  
**Culture en pot :** Oui
- Conseils du comptoir des graines :** Les feuilles s'utilisent en cuisine comme la Saugé officinale, toujours dans des plats chauds, jamais crues. Le parfum des feuilles séchées est plus puissant que celui des feuilles fraîches. Les feuilles et les fleurs s'utilisent en infusion, leur arôme est très puissant. L'infusion s'utilise en bain de bouche pour traiter les problèmes buccaux. Les feuilles et tiges sèches attachées en fagots se brûlent comme de l'encens pour purifier l'air de la maison et diffuser un parfum agréable.

## Semis

- Facilité semis :** 2 Difficulté moyenne - voir aussi les conseils de semis généraux dans le menu  
**Mode de semis :** **Semis sous abri :** au début du printemps, entre 20°C et 24°C  
Substrat : mélange de terreau spécial semis et de sable, humide mais non trempé, irrigation par le bas, couvercle transparent jusqu'à la levée, aérer régulièrement cette mini-serre  
Besoin de lumière pour germer : oui  
Profondeur : semis à la surface, sans couvrir les graines de substrat, tasser légèrement le substrat  
Couvert en surface : 3 mm de vermiculite  
Luminosité : pleine lumière, sans soleil direct  
Repiquage individuel : les plants de plus de 4 feuilles  
Acclimatation à l'extérieur : pendant 1 à 2 semaines  
Plantation en place : après les dernières gelées, quand le système racinaire est bien développé  
**Germination :** 1 à 3 semaines, irrégulière  
Si pas de germination après 4 semaines : 2 à 4 semaines de stratification à froid  
**Semis direct en place :** après les dernières gelées, quand le sol s'est réchauffé  
**Germination :** 1 à 3 semaines ou au printemps suivant

## En savoir plus

**Origine :** Zone méditerranéenne

© L'intégralité du contenu de cette fiche est la propriété intellectuelle du Comptoir des graines - [www.comptoir-des-graines.fr](http://www.comptoir-des-graines.fr)  
La reproduction totale ou partielle est interdite.

L'usage de cette fiche est strictement réservé aux clients du Comptoir des graines pour les aider à manipuler et faire germer les semences acquises sur le site.

- Intérêt :** Fleur comestible, Plante médicinale ou ayurvédique, Plante amie des auxiliaires du jardin
- Recolte :** Récoltez les feuilles et les fleurs toute l'année, au fur et à mesure des besoins.
- Conservation :** Séchage. Son parfum devient plus puissant.
- Propriétés :** Plante médicinale avec les mêmes propriétés que la Sauge officinale. Antiseptique. Tonique général. Recommandé pour la circulation sanguine et en cas de troubles gastriques ou nerveux.

\*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.