

## Graines de Sauge officinale

[5SAU0101]



Semences de sauge non traitées



## Caractéristiques principales

- Nom latin :** Salvia officinalis  
**Nom vernaculaire :** Herbe sacrée, Thé de Provence, Serve  
**Lieu de culture :** \*Jardin tempéré, Culture en pot - Balcon & Terrasse, Gazon & Prairies fleuries, \*Jardin tropical, Potager & Verger  
**Hauteur :** 80 cm  
**Type de plante :** Plante vivace (cycle de vie sur plusieurs années, décennies, siècles ou millénaires)  
**Port :** Buissonnant  
**Type de feuillage :** Persistante  
**Période de floraison :** Été  
**Feuilles :** Feuilles ovales, oblongues, entières, duveteuses, gris vert.  
**Flieurs :** Floraison estivale en grappes bleues.  
**Recommandations :** 0.5 gr correspond à environ 50 graines.

## Culture

- Exposition :** Pleine lumière, Plein soleil  
**Substrat / Sol :** Riche, fertile & humifère, Léger & Meuble, Calcaire, \*Humifère, Sec & Aride  
**Arrosage (plante adulte) :** 1/5 Arrosage faible  
**Maladies / Ravageurs :** Limaces, Escargots, Pucerons, Pourriture du collet (maladie cryptogamique), Pourriture des racines (causée par champignon, bactérie ou nématode)  
**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 plaît en pot de plus de 20 cm de profondeur. Adapter l'arrosage à l'exposition.

## Semis

- Facilité semis :** 2 Difficulté moyenne - voir aussi les conseils de semis généraux dans le menu  
**Mode de semis :** **Semis sous abri :** mars à mai, à 20°C (constant)  
 Stratification à froid : 4 semaines  
 Substrat : mélange terreau spécial semis et sable, humide mais non trempé, irrigation par le bas, couvercle transparent jusqu'à la levée, aérer  
 Besoin de lumière pour germer : oui  
 Profondeur : semis à la surface, sans couvrir, tasser  
 Couvert : 3 mm de vermiculite  
 Luminosité : pleine lumière, sans soleil direct  
 Repiquage individuel : plants de plus de 4 feuilles  
 Plantation en place : après les dernières gelées  
**Semis direct en place :** après les dernières gelées  
**Durée de germination :** 2 à 4 semaines

## En savoir plus

- Origine :** Zone méditerranéenne, Afrique du nord  
**Intérêt :** Fleur comestible, \*Productif, \*Permaculture, \*Comestible, \*Plante mellifère, Plante médicinale ou ayurvédique  
**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.