

Zoom sur la Sauge

« Qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin d'un médecin » (dicton provençal). Connue depuis l'antiquité pour ses **vertus médicinales**, la sauge (du latin « salvia » qui signifie salvateur) a de multiples propriétés : antiseptique, antispasmodique, bactéricide, antispasmodique, céphalique, digestive, stimulante hormonale, diurétique...

En cuisine, la sauge se marie bien avec la viande de porc, de veau, de volaille mais aussi avec des aubergines, des pommes de terre et autres féculents et légumineuses (topinambours, haricots, lentilles, fèves, etc).



Si vous souhaitez **replanter** dans votre jardin la sauge de votre panier, sachez qu'elle réclame peu d'entretien lorsqu'elle est bien installée : elle aime le **plein soleil** mais tolère la mi-ombre. Elle devra être arrosée en cas de fortes chaleurs.

Pour la **culture en pot**, installez-la sur votre balcon ou un bord de fenêtre (au soleil et à l'abri du vent) et n'attendez pas que la terre soit totalement sèche pour **arroser** mais sans excès. Et si vous oubliez de lui donner de l'eau, consolez-vous, vous pourrez déguster ses feuilles séchées **en infusion** ou agrémenter un plat en sauce.

La recette de la semaine

Ratatouille



Ingrédients : 2 courgettes, 1 aubergine, 2 poivrons, 3 tomates, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 bouquet garni, huile d'olive, sel & poivre

Préparation : Lavez et détaillez les courgettes, l'aubergine, les poivrons, en cubes de taille moyenne. Coupez les tomates en quartiers et émincez l'oignon.

Dans une poêle, versez un peu d'huile d'olive et faites-y revenir les uns après les autres les différents légumes pendant 5 min pour qu'ils colorent. Commencez par les poivrons, puis les aubergines, les courgettes et enfin les oignons et les tomates que vous cuirez ensemble.

Remettez tous les légumes avec les tomates et oignons, baissez le feu puis mélangez. Ajoutez un beau bouquet garni de thym, de romarin et de laurier, salez, poivrez, puis couvrez et laissez mijoter 40 min en remuant régulièrement.

A 10 min du terme de la cuisson, ajoutez les deux gousses d'ail écrasées puis couvrez de nouveau.

Dégustez la ratatouille chaude ou froide, avec des grillades ou au moment de l'apéritif sur des tartines de pain grillé.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de courgettes, 500 g de poivrons, 500 g d'aubergines, 1 concombre, 1 botte de blette, 1 kg de tomates anciennes, 500 g de tomates cerises, 1 salade batavia verte ou rouge, 1 pot sauge

Petit panier : 1 kg de courgettes, 350 g d'aubergines, 250 g de poivrons, 1 kg de tomates anciennes, 500 g de tomates cerises, 1 salade batavia verte ou rouge, 1 pot de sauge

Origine : Agriculture France / Catégorie II / Ecocert FR-BIO-01