

*Satureja montana* L.

<https://www.grainedevie.net/plant-sarriette-des-montagnes-godet.html>



## FICHE TECHNIQUE

### Botanique

**Famille :** Lamiaceae

**Genre :** Satureja

**Espèce :** montana

**Nom d'auteur :** L.

### Details

**Cycle de vie :** vivace

**Hauteur en fleur :** de 0 à 20 cm , de 20 à 50 cm

**Milieu :** terrain drainant , terrain sec

**Exposition :** plein soleil

**Difficulté :** Facile

**Zone de rusticité :** 5a (de -28,9°C à -26,1°C) , 5b (de -26,1°C à -23,3°C) , 6a (de -23,3°C à -20,6°C) , 6b (de -20,6°C à -17,8°C) , 7a (de -17,8°C à -15°C) , 7b (de -15°C à -12,2°C) , 8a (de -12,2°C à -9,4°C) , 8b (de -9,4°C à -6,7°C) , 9a (de -6,7°C à -3,9°C) , 9b (de -3,9°C à -1,1°C)

**Couleur des fleurs :** blanc

**Floraison :** juillet , août

## DESCRIPTION

**Famille :** Lamiaceae

**Nom latin :** *Satureja montana* L.

**Noms communs :** Sarriette, Sarriette des montagnes, Sarriette vivace

**Description sommaire :** La sarriette des montagnes est un petit arbuste vivace, d'aspect dru toujours vert et très aromatique. Petites feuilles épaisses, luisante, pointues et à nervure centrale bien marquée. Jolies petites fleurs blanches, plus rarement rosées, disposées en grappes en haut de tiges feuillées. Floraison en milieu de l'été.

Présente dans la zone méditerranéenne, jusqu'à 1500 m d'altitude, en terrains pauvres et calcaires, bien drainés et largement exposés au soleil : coteaux arides, rocailles, garrigues, champs sablonneux...

**Multiplication :** On obtient de nouveaux plants par semis ou par boutures.

**Culture :** La sarriette des montagnes appréciera un sol sec, bien drainé et une exposition ensoleillée. On espacera les plants de sarriette de 30 cm.

**Usage médicinal :** La sarriette des montagnes est antiseptique, antibactérienne, stimulante, tonique, digestive... Ses sommités fleuries récoltées peu avant floraison sont préparées en infusion en cas de coups de fatigue, paresse digestives, gastro-entérites, dermatoses, etc.... Elle est aussi inscrite dans le fameux Capitulaire de Villis.

**Usage condimentaire :** La sarriette des montagnes s'utilise fraîche pour relever les plats de légumineuses et parfumer les fromages de chèvre chauds. Son parfum poivré et piquant en fait un puissant aromate bien connu pour les plats cuisinés, en particulier ceux à base de viande, grillades, pizzas, etc.

**Autres usages :** Plante mellifère très appréciée pour son nectar.