

## SANTÉ

Par Anouar Chennoufi maghreb\_francofonie@iwon.com

## L'herbe qui maintient la vie

*C'est l'histoire d'une petite plante herbacée, vieille comme le monde. Friande des climats doux et ensoleillés, elle s'est fixée au début sur les côtes méditerranéennes puis, s'y sentant à l'étroit, elle a migré un peu plus au nord, sans toutefois s'éloigner de sa terre d'origine.*

**L**es hommes lui ont attribué le nom de salvus qui signifie sauvé en latin.

Avec le temps, le «sauvé» un petit peu vieilli s'est transformé en sauge, plus à la mode.

Herbe sacrée chez les anciens Romains, elle passait pour rendre les femmes fécondes.

Pour eux, elle donnait la vie. Mais pour nous, avec les temps qui courent, nous ne voulons que nous maintenir en vie le plus longtemps possible. Et la sauge est là pour nous le garantir.

## DOUCE AMÈRE

Cette plante méridionale prend la forme d'un sous-arbrisseau qui la rend semblable à toutes ses cousines de la famille des labiacées. Mais ce qui la distingue des autres, ce sont surtout ses feuilles qui sont un peu singulières, allongées et ovales. Elles sont épaisses et veloutées; au toucher, elles sont douces comme du velours et c'est peut-être pour ça que nous l'avons appelée la plante nâma (douce) en tenant à lui adjoindre l'épithète morra

(amère).

Elle est ainsi appelée morra nâma (la douce-amère), un joli nom!

Mais nous nous sommes arrêtés là.

Ces belles petites feuilles vert grisâtre ne nous ont pas beaucoup inspirés sur le plan culinaire. Et les propriétés bénéfiques de cette herbe non plus pour des usages phytothérapeutiques.

Très peu utilisée dans notre cuisine, la sauge passe à vrai dire inaperçue.

Comme toujours, en pareille occasion, ce sont les gens du Sud qui nous sauvent la face.

La liste, très longue, des aromates composant le offâh (parfum) du Sud comporte, entres autres, des feuilles de sauge séchées. Voilà, ils nous ont sauvé la face avec la sauge. Peut-être que certains l'associent à la bciça pour la parfumer tout comme l'anis et le fenouil.

Il serait injuste de ne pas mentionner quelques utilisations thérapeutiques.

## PLANTE MÉDICINALE

Les herboristes la connaissent bien et la science moderne les a réjouis, tellement cette petite plante a des vertus préventives et curatives. Elle est en effet antimicrobienne, anti-inflammatoire, astringente, laxative, tonique et insecticide en prime.

Avec les besoins qui s'annoncent en matière de lutte contre les petites bestioles estivales, plan-

tez des sauges sur vos balcons.

Il est encore temps pour le faire.

Pour retourner à ses utilisations culinaires, mentionnons que nos voisins l'associent largement à beaucoup de plats méridionaux à base de viande blanche, de gibier ou de pâtes.

Ce sont les feuilles seules, fraîches ou séchées qui sont employées pour les parfumer. Ne

supportant ni l'ébullition ni la friture, elles s'ajoutent au dernier moment, et préfèrent être seules.

Mais si vous voulez bien bénéficier de ses vertus digestives, mâchez quelques feuilles de sauge avant de déguster un mets indigeste, comme la sardine à l'huile ou le thon en boîte, qui réparent vos tissus. Ça vous allongera la vie certainement.

# Marché Assel

Spécialiste en viande fraîche. Livraison gratuite

لحوم و دجاج حلال / مواد غذائية / خبز طازج كل يوم

تسليم البضاعة بالمجان

Bienvenue à la communauté maghrébine

NOS SPÉCIAUX DÉFIENT TOUTE CONCURRENCE

Viande hachée maigre  
Mince meat  
Lb 2,67 \$ Kg 5,89 \$

Merguez maison  
Lb 3,39 \$  
Kg 7,49 \$

Agneau / Baby lamb  
Lb 5,21 \$  
Kg 11,49 \$

Jarret de veau  
Lb 3,17 \$  
Kg 6,99 \$

Boeuf  
Beef  
Lb 2,67 \$ Kg 5,89 \$

Poulet B.B.Q.  
Tous les jours  
6,99 \$ chaque

Vente en gros et en détail.

Marché Assel vous souhaite la bienvenue !

4149, avenue de Verdun, Verdun (Qc) H4G 1L2

Tél. (514) 761-7724 Fax. (514) 761-7724

