

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 25 (1995)  
**Heft:** 10

**Artikel:** La sanicle et la sarriette  
**Autor:** Vincent, Paul  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-829026>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# La sanicle et la sarriette



Anne-Marie et Karl Laux

Au sourire des serveuses, il faut ajouter la qualité des produits. «Chez nous, tout est frais!» précise le patron. «J'achète la viande de veau sur pied et je la débite moi-même. Je prépare chaque jour le pain, les tartes et les desserts. Et tous les légumes proviennent du marché.»

Alors, forcément, les haricots, les carottes, les tomates conservent toute leur saveur, les fruits sont juteux et la viande bien tendre. Outre une carte très variée, où l'on trouve viandes et poissons, le patron propose une carte saisonnière. Et son chef de cuisine, Sylvain Paratte, gourmet et passionné, veille à imaginer de nouvelles recettes de derrière les fagots.

Nous vous en proposons une ci-contre. A vous d'en découvrir d'autres, lors de votre passage à La Balance, située aux Vacheries des Breuleux.

*Rémy Jottet*

Photos Yves Debraine

**Hôtel-restaurant de La Balance,  
Les Vacheries-des-Breuleux.  
Fermé le mardi.  
Vacances du 6 au 22 novembre.  
Tél. 039/54 14 13**

*Le jardin a ses humbles, qu'il ne faut pas dédaigner pour autant. Chaque plante de la nature a, peu ou prou, des vertus médicinales, même dans la modestie.*

**L** existe, en particulier, deux légumes qui se suivent, du moins sur le sentier de l'alphabet potager, la sanicle et la sarriette. Les spécialistes maraîchers n'ont que dédain pour la sanicle, qui ne se mange même pas en salade.

Pourtant, au moyen âge, il n'était pas un jardin de monastère qui n'eût son coin de sanicle, entre deux touffes de camomille endormeuse et de marjolaine aphrodisiaque. La sanicle était alors considérée comme une plante miracle.

Naine du jardin, avec ses 30 cm de hauteur, tige rouge et gainée, feuilles palmées dentelées, ombelle de fleurs blanc-rose, la sanicle préfère les bois de hêtre aux clôtures de jardin.

Elle possède des qualités astringentes et, en Savoie encore, des guérisseurs de bourgade l'essaient en tisane contre la diarrhée (40 g de plante fraîche pour un litre d'eau), en macération contre les hémorragies (une nuit dans un verre de vin blanc), en cataplasme de plante pilée contre les hématomes de contusions et les plaies. La sanicle a des vertus cicatrisantes, comme la consoude.

## La fée du sommeil

La sarriette, cette «herbe de Saint Julien» ne prétend pas guérir les blessures par le feu, mais elle a, du moins, le mérite d'être cicatrisante.

Elle est cicatrisante en cataplasmes de feuilles fraîches sur les plaies et en froissement, elle apaise les piquûres d'insectes.

La sarriette a une saveur aussi piquante que son nom. Cette labiée

aromatique (la Satureja) exhale un parfum qui a la nostalgie du thym. Dans le jardin des condiments, le «pébré d'ail», le poivre d'âne des Provençaux a sa place, comme dans une pharmacie.

Son essence contient du curvacrol, du cymène et des hydrocarbures du type thérébenthène et fait, de cette petite plante en buisson aux courtes feuilles linéaires, un antispasmodique, un stimulant et un aphrodisiaque.

Qu'elle soit montagnarde suisse et vivace (Satureja Montana), ou commune et annuelle (Satureja Hortensis), la sarriette au nom de soubrette à la Beaumarchais, est une bonne servante de cuisine.

Elle se spécialise dans l'assaisonnement de la choucroute, des fèves de marais, des pois et s'emploie avec avantage dans les crudités et les sauces tomates à la sauge. C'est la championne pour corriger le goût excessif des gibiers faisandés. Ce qui ne l'empêche pas, au contraire, d'entrer dans le secret de plusieurs liqueurs digestives et capiteuses.

Précieuse dans les digestions pénibles, les fermentations intestinales, les ballonnements, les diarrhées et les bronchites, la sarriette s'administre essentiellement en tisane.

Les «pépés» des bourgades alpines font encore infuser, pendant dix minutes, des sommités fleuries (à la dose de 40 g pour un litre d'eau bouillante), et en boivent régulièrement une tasse avant ou après chacun des trois repas classiques de la journée, pour fermer les yeux comme la Belle au bois dormant...

Les guérisseurs recommandent un gargarisme de décoction de sarriette antiputride dans du vin contre les ulcérations de la bouche ou de la gorge et en cas de névralgies dentaires. Aujourd'hui encore, ils introduisent des gouttes de suc de sarriette dans l'oreille (trois fois par jour, dont une avant de dormir) pour lutter contre certaines surdités.

*Paul Vincent*