



Lamiacée

# SAUGE OFFICINALE

## MILIEU DE VIE



Exposition ensoleillée



Sol assez riche,  
très perméable

## ARROSAGE

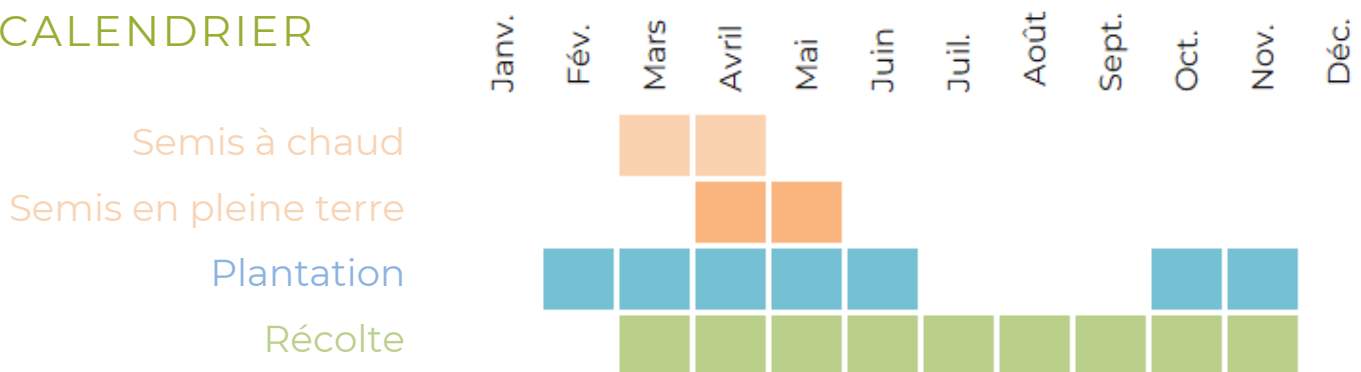


Arroser en cas de très fortes  
chaleurs



La sauge tolère bien le soleil

## CALENDRIER



## CONSEILS

**Semis** Semer au chaud et éclaircir à l'arrivée des premières feuilles.

**Plantation** Prévoir 50 cm entre chaque plant.  
S'associe bien avec la carotte, le chou et la laitue.

**Culture** Plante facile de culture et d'entretien.

**Récolte** Couper du bois de l'année pour stimuler de nouvelles pousses et conserver le meilleur de l'arôme.

*Riche en antioxydants, la consommation de sauge réduit les dommages causés par les radicaux libres. La sauge est une excellente source de vitamine K et de fer, bénéfiques au système sanguin.*

