



Sauge des prés

Fiche d'identité :

- **Nom scientifique** : *Salvia pratensis*
- **Altitude** : jusqu'à 1500 m.
- **Taille** : de 30 à 80 cm.
- **Floraison** : de mai à août.
- **Cycle de vie** : plante vivace, hivernant sous la forme d'une rosette de feuilles.
- **Répartition** : répandue en France, Belgique, Suisse : plus commune dans le sud et l'est de la France.
- **Habitat** : sur sol calcaire ou volcanique.
- **Conditions climatiques** : les sauges supportent aussi bien la sécheresse que le froid.
- **Fleurs** : de 2 à 3 cm de long d'un bleu intense, mais parfois roses ou blanches.
- **Utilisations culinaires** : les jeunes feuilles cueillies au printemps peuvent être consommées en légume. A ne pas donner, toutefois, aux femmes enceintes.



Silène enflé

(silène commun ou claquet)

Fiche d'identité :

- **Nom scientifique** : *Silène vulgaris*
- **Altitude** : jusqu'à 2000 m.
- **Taille** : de 20 à 60 cm.
- **Floraison** : d'avril à septembre.
- **Cycle de vie** : plante vivace.
- **Répartition** : plante à répartition cosmopolite.
- **Habitat** : sur sol calcaire.
- **Conditions climatiques** : le silène enflé supporte aussi bien la sécheresse que le froid.
- **Fleurs** : l'inflorescence est une cyme bipare qui porte de 3 à 20 fleurs blanches, avec chacune un calice, formé de 5 sépales soudés, renflé en vessie. Elles sécrètent en soirée un abondant nectar dont raffolent les papillons de nuit.
- **Utilisations culinaires** : d'octobre à avril, cette plante est un excellent comestible à saveur de petit pois cru dont les feuilles se consomment dans les salades, les omelettes, les tourtes, les soufflés et la purée de pomme de terre. C'est une plante assez populaire pour faire partie de plats traditionnels en Italie et en Espagne.