

LE VIN DE SAUGE OFFICINALE

Le vin médicinal consiste à **laisser macérer la plante dans le vin**, pour en extraire les principes actifs recherchés et les conserver.

On peut procéder par macération :

- **A chaud** - La plante est **bouillie et infusée à chaud dans le vin** (cette option est la plus rapide) ;
- **A froid** - La plante est laissée à macérer **quelques jours voire semaines dans le vin** (cette option préserve les principes actifs les plus délicats).

Cette méthode convient principalement aux plantes aromatiques.

Ingrédients et matériel

- **0,5 L de vin rouge** ;
- **Plante fraîche aromatique** (ici, Sauge officinale) ;
- Casserole ;
- Couteau ;
- Passoire et entonnoir ;
- Bouteille.

Quel vin utiliser ?

Pour un vin médicinal aux **propriétés toniques, apéritives et digestives**, privilégier un **vin rouge**.

Pour un vin médicinal aux **propriétés sédatives**, privilégier un **vin blanc** (ex : vin de mai à l'Aspérule odorante).



Préparation

1. Dans une grande casserole, verser le vin rouge ;
2. **Ciseler finement la plante** (ici, Sauge officinale) et réserver une partie ;
3. Placer la plante ciselée dans la casserole, **couvrir et porter à ébullition 2 à 3 min** ;
4. Hors du feu, **ajouter le reste de plante fraîche et laisser infuser 15 min à couvert** ;
5. A l'aide d'une passoire et d'un entonnoir, **filtrer et presser le mélange** dans une bouteille ;
6. Une fois refroidi, refermer la bouteille et inscrire, sur une étiquette, le **nom du mélange** et sa **date de préparation**.

Le vin de Sauge a des vertus apéritives, digestives, emménagogues, hypoglycémiantes, antisudorales...

Il se conserve quelques semaines, voire mois, à température ambiante.

