

***Oxalis tuberosa* Molina, 1782**

(Oca du pérou)

Identifiants : 22691/oxatub3

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 12/05/2024

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Rosidées ;
- Clade : Fabidées ;
- Ordre : Oxalidales ;
- Famille : Oxalidaceae ;

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Geraniales ;
- Famille : Oxalidaceae ;
- Genre : *Oxalis* ;

- **Synonymes : *Oxalis crenata* Jacq, *Oxalis crassicaulis* Zuccarini, *Oxalis arracacha* G. Don ;**

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Oca , New Zealand yam, Peru, Samoa, Oqa, Apio blanca, Cuiba, Cuiva, Huisisai, Ibias, Macachin, Miquichi, Quiba, Ok'a, Apilla, Ibia, Ruba, Timbo, Quiba, Papa roja, Papa colorada, Papa extranjera, Truffette acide ;**



- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

Les tubercules, dont la saveur est voisine de celle de la pomme de terre, mais avec l'acidité de l'oseille en plus, se consomment cuits. On peut les préparer de diverses manières, comme les pommes de terre : cuits à l'eau, frits, sautés, etc. Il est recommandé de les cuire en changeant l'eau pour éliminer le maximum d'acidité. Les jeunes feuilles peuvent se consommer à la manière de l'oseille. Comme pour cette dernière, la consommation de l'oca du Pérou est déconseillée aux personnes souffrant de la goutte. Les variétés blanches seraient moins acides que les rouges. L'exposition des tubercules en alternance au soleil et au gel nocturne, pendant une semaine environ, permet de réduire fortement leur acidité, voire de l'éliminer. Ce procédé, encore pratiqué dans les Andes, est similaire à celui de la préparation de chuno.

Détails :

Feuille (fraîches (crues¹ ou cuites¹) ou séchées (aromatisantes¹), fleur¹ (décoratives¹), racine (dont pétioles, aromatisantes¹) et fruit (aromatisants¹) comestibles.(1*)

Les tubercules contiennent 10 à 12 pour 100 de fécule ; mais ils diffèrent essentiellement par leur qualité de ceux de la Pomme de terre ; ils sont d'une cuisson facile et fournissent un aliment sain, léger, assez agréable, d'une saveur un peu acide, que l'on peut leur ôter en les faisant cuire aux trois quarts dans une première eau. Les feuilles et les sommités des pousses peuvent remplacer l'Oseille, dont elles ont la saveur ; à Lima, on les mange aussi en salade. La culture n'est pas difficile ; on peut avancer les tubercules sur couches, en mars, pour mettre en place au commencement de mai, ou les planter à demeure vers la mi-avril, ou encore faire sa plantation par boutures, qui reprennent avec une grande facilité. Une terre douce, légère et bien amendée est la meilleure. On butte régulièrement jusqu'en septembre, époque où les tubercules commencent à se former. On arrache ceux-ci le plus tard possible, lorsque les tiges ont été détruites par la gelée ; on peut alors couper les fanes et couvrir les touffes de feuilles sèches ; les tubercules se conservent et profitent même sous cette

couverture, ainsi que l'a éprouvé M. Redouté. Arrachés, ils se gardent très bien pendant l'hiver, tenus en lieu sain et enterrés dans du sable très sec. Note de Weddell : « Je me hâte de dire que, à mon goût, ce légume est presque l'égal de la Pomme de terre lorsqu'il est convenablement préparé. La manière de cultiver l'Oxalis est bien connue ; je vais donc aborder sans préambule la question de traitement (préparation) que nécessitent les tubercules pour devenir comestibles : « Lorsqu'on arrache les Ocas, ils sont toujours plus ou moins acides ; cependant, leur degré d'acidité diffère avec les variétés. Ainsi, en thèse générale, les variétés blanches sont beaucoup moins acides que les variétés rouges. Quelle que soit, au reste, celle à laquelle on a affaire, l'exposition au soleil, suffisamment prolongée, détermine constamment la disparition ou la métamorphose plus ou moins complète de son principe acide. Il s'y passe, en un mot, quelque chose de tout à fait analogue à ce qui a lieu dans la maturation des fruits. Une Oca blanche (Oca bianca) ainsi traitée ne conserve plus aucune trace d'acidité et ne le cède en rien à une bonne Pomme de terre ; il y en a de tout aussi farineuses ; celles-ci ont un goût de Châtaigne qui est des plus agréables. L'exposition au soleil, qui a pour but seulement de détruire le principe acide des Ocas, doit durer de six à dix jours, et même un peu plus, selon la variété de l'Oca. L'opération se fait le mieux dans de grands sacs de laine. Les changements qui ont lieu dans le tissu des tubercules paraissent être facilités par ce moyen, et on peut les retourner plus commodément ; mais le sac doit contenir assez peu de tubercules pour qu'ils ne forment, étant étalés sur le sol, qu'une couche très mince sous leur enveloppe. Lorsque l'exposition au soleil est prolongée beaucoup plus longtemps, pendant plusieurs mois par exemple, la maturation des tubercules va beaucoup plus loin. L'Oca perd alors la plus grande partie de ses sucres et prend la consistance d'un pruneau, tout en acquérant un goût sucré très prononcé ; c'est là ce qu'on appelle le Caui. Je n'ai pas besoin de dire que, dans les deux préparations dont il vient d'être question, il faut se garder de laisser geler les tubercules. La gelée est, au contraire, l'agent principal dans la préparation qui porte le nom de Caia ou Chuno de Oca. Celle-ci se fait comme le Chuno blanc des Pommes de terre, avec cette différence qu'après la congélation des tubercules on ne fait pas macérer ceux-ci dans une eau courante, mais dans de l'eau tranquille. Dans ces circonstances, l'Oca se corrompt en partie et conserve, lorsqu'elle est desséchée, une odeur et un goût que je me contenterai de comparer à ceux de quelques fromages. Les Indiens font une grande consommation de la Caia, qu'ils trouvent sans doute fort de leur goût. Quant à moi, je ne puis en aucune façon la recommander^{{{(76(+x)}}}.

Feuilles crues/cuites (ex. : comme potherbe) et/ou aromatisantes^{{{(dp*)(1)}}}.

Parties comestibles : fleurs, feuilles, racines, tubercules, légumes^{{{(0(+x))}}} (traduction automatique) | Original : Flowers, Leaves, Root, Tubers, Vegetable^{{{(0(+x))}}} Les tubercules sont acides lorsqu'ils sont frais mais sont légèrement séchés puis cuits et mangés. Les types amers sont lyophilisés et stockés pour une utilisation ultérieure. Ils peuvent être utilisés dans les soupes et les ragoûts. Les jeunes feuilles et pousses peuvent être consommées. ATTENTION Les tubercules frais contiennent de l'oxalate de calcium

Partie testée : tubercules^{{{(0(+x))}}} (traduction automatique)
Original : Tubers^{{{(0(+x))}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
83.4	255	61	2.1	0	0	0	0



Précautions :

néant, inconnus ou indéterminés.

- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):

- Liens, sources et/ou références :

dont classification :