

Rumex acetosa L., 1753 cv. 'Vierge' (Oseille)

Identifiants : 28176/rumace1

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 18/05/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Ordre : Caryophyllales ;
- Famille : Polygonaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Polygonales ;
- Famille : Polygonaceae ;
- Genre : Rumex ;

- Synonymes : *Acetosa sagittata*, *Acetosa rugosa* Campd ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Garden sorrel, Dock, Supermarket sorrel, Sheep's sorrel , Abjie, Acedera, Acetosa, Aceturia, Agrietes, Amile ghans, Chukel, Eksi labada, Erba putta, Hapuoblikas, Hummaid, Khatta patta, Kiselets, Kiselica, Kishlek, Kozina, Kvasinka, Ljutika, Mzjauna, Navadna kislica, Oblikas, Oseille, Pane e vino, Podoi, Saurampfer, Shchavyey, Stiav, Suan mo, Tarrago, Vinagrera, Zezzora, ;



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

Feuille (dont pointes des tiges)¹, graines (tisanes¹ ; dont germes¹) et racine¹ comestibles.(1*)

Détails :

Les feuilles sont consommées crues ou cuites ; elles peuvent être mangées seules, elles sont alors désaltérantes, ou ajoutées aux salades, utilisées comme légume-feuille / légume vert / potherbe, en purée^{{{{~5(+)}}} (ex. : substitut d'épinard^{{{{dp*}}}}) ou encore dans les soupes ; elles ont une délicieuse saveur citronnée, aimée par la plupart des gens qui les essaient ; l'oseille peut être assez envahissante en quantité et est plus généralement utilisée comme assaisonnement dans les salades composées ; les feuilles peuvent aussi être séchées pour une utilisation ultérieure^{{{{~5(+)}}}. Toujours très tendres et peu fibreuses, elles peuvent être ramassées pendant toute la durée de vie de la plante, et utilisées en soupes, dans des sauces ou en salades. Leur goût acidulé vient de l'acide ascorbique qu'elles contiennent. Cette caractéristique leur permet de relever la saveur de certains poissons et surtout de dissoudre ou d'amollir les fines arêtes. Le calcium qu'elles contiennent devient alors disponible^{{{{wiki}}}}. Le jus des feuilles peut être utilisé comme un agent de caillage/coagulation de lait (caille-lait)^{{{{~5(+)}}}.

Dans la cuisine d'Europe de l'Est, les feuilles des rumex sont utilisées pour la préparation du bortsch vert (ou soupe à l'oseille)^{{{{wiki}}}}.

Les fleurs sont cuites et consommées comme un légume ou utilisées comme garniture.

La racine cuite est séchée, broyée en une poudre et transformée en nouilles.

Les graines sont utilisées crues ou cuites ; elles sont broyées en une poudre et mélangées à d'autres farines ; la graine est facile à récolter, mais elle est plutôt petite et délicate à utiliser^{{{{1-5}}}}. Elles sont consommables mais de faible valeur alimentaire. Il est préférable, mais difficile, de les débarrasser de leur enveloppe très astringente, après quoi on peut les moulinier et les mélanger en petites quantités à la farine pour faire des bouillies, des galettes, voire du pain^{{{{wiki}}}}.^(1*)

Les feuilles peuvent être consommées crues mais sont souvent cuites à la vapeur ou légèrement bouillies puis mangées. Ils sont consommés en salade ou en potager. Ils sont utilisés dans les soupes et les omelettes et les sauces. Ils sont utilisés dans les chutneys. Les feuilles sont utilisées pour le sarma en Turquie. Elles sont enroulées autour d'une garniture de riz ou de viande hachée. Les fleurs sont consommées comme légume ou utilisées comme garniture. Le jus des feuilles sert à cailler le lait. Les graines peuvent être moulues et transformées en pain

Partie testée : feuilles^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique)
Original : Leaves^{{{{0(+x)}}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
	92	22	2.0	400RE	48	2.4	0



néant, inconnus ou indéterminés.^(1*)ATTENTION : la plante contient de l'acide oxalique qui est toxique : selon les proportions consommées et la personne, celui-ci peut endommager les reins si il est ingéré régulièrement pendant plusieurs mois^{{{{1}}}}.

Cependant, certains légumes, comme l'épinard ou la blette, en contiennent dans des concentrations équivalentes ou supérieures sans que ceux-ci ne soient considérés comme dangereux ; de plus l'acide en question est soluble dans l'eau (proportionnellement à la température de celle-ci) et peut donc être éliminé en changeant simplement l'eau de cuisson ; enfin, en y ajoutant du lait (ou tout autre produit laitier), une partie de cette acide se lie au calcium le rendant ainsi inoffensif^{{{{1}}}}.

Il sera tout de même conseillé de ne pas en abuser^{{{{dp}}}}, plus particulièrement aux personnes souffrants de problèmes rénaux et/ou ayant une tendance aux rhumatismes (polyarthrite rhumatoïde, arthrite, goutte, calculs rénaux ou hyperacidité), pour lesquelles il sera même fortement recommandé de limiter ou d'éviter complètement cette consommation potentiellement néfaste (étant donné qu'elle peut aggraver leur état) ou tout au moins de prendre des précautions particulières dès lors que cette plante est incluse (ou prévue) dans leur régime alimentaire^{{{{5}}}}.

Il est également recommandé de ne pas faire cuire l'oseille dans une casserole de fonte, car l'acide oxalique réagit avec le fer, ce qui donne un mauvais goût aux feuilles. Il faut aussi éviter l'aluminium, car l'acide oxalique peut libérer des quantités toxiques d'ions de ce métal^{{{{wiki}}}}.

Au début du printemps, les jeunes feuilles auriculées d'oseille sauvage ressemblent fortement à celles hastées du gouet, qui émerge du sol à la même période, et qui est toxique^{{{{wiki}}}}.

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

- *Liens, sources et/ou références :*

dont classification :