

OSEILLE SAUVAGE

Rumex acetosa

Patience, grande oseille

Famille des Polygonacées

Plantes cultivées de cette famille :
oseille des jardins

Floraison : avril-mai



PORTRAIT

Plante vivace dressée. Touffes de feuilles glabres, au limbe mat, à la forme sagittée caractéristique (en fer de lance), avec deux « oreillettes » encadrant le pétiole, qui est très long et fin. Haute tige florale (jusqu'à 1 m) parcourue de lignes pourpres et aux feuilles sessiles (sans pétiole), alternes, embrassantes. Panicules de petites fleurs verdâtres et rougeâtres, mâles et femelles sur des pieds séparés (plante dioïque). Graines brunes.

Texture de la feuille : caoutchouteuse

Odeur : acidulée

Goût : acidulé et frais

MILIEU DE VIE

Sols riches et légèrement acides, souvent bonnes prairies équilibrées en eau et matières organiques, aussi rives et bords de chemin frais, dans l'herbe.

CUEILLETTE

Les feuilles jeunes se mangent crues ou cuites, de l'automne au début du printemps.

PARTIES COMESTIBLES

Feuilles.

VERTUS NUTRITIONNELLES

Les feuilles sont riches en vitamines (A, B1, B2, PP, C) et en calcium, potassium, magnésium, fer.

Elles contiennent de l'**acide oxalique** (voir ci-contre).

DANS L'ASSIETTE

Crues, les feuilles d'oseille sont désaltérantes et peuvent se croquer (en petite quantité) sur place. Elles agrémentent d'une touche citronnée les salades ou même, ciselées, certains plats cuits (lentilles). On peut en faire du pesto, seules ou en mélange avec d'autres plantes. Cuites, elles se préparent en soupe, sauce (en accompagnement du poisson), omelette... On peut en confectionner des boissons en remplacement du citron (limonade, boisson fermentée avec addition de yaourt et d'eau pétillante...). Son acidité fait cailler le lait.

REMARQUES

À cause de l'acide oxalique qu'elle contient, l'oseille ne doit pas être consommée en grande quantité, surtout par les personnes ayant des problèmes de reins ou des rhumatismes. Elle n'en contient toutefois pas plus que la rhubarbe. La cuisson permet d'en éliminer une partie si l'on jette l'eau. De même, une partie de l'acide oxalique se lie au calcium des produits laitiers et il devient alors inoffensif.

On peut confondre la Grande Oseille (*R. acetosa*) avec la Petite (*R. acetosella*), aux « oreillettes » plus petites et relevées, et à la saveur plus fine. Aussi avec d'autres d'autres *Rumex*, aux feuilles généralement plus grandes, ovales et non lancéolées. C'est sans grande conséquence car ils sont comestibles (avec la même réserve que l'oseille).

Attention au risque de confusion avec l'Arum tacheté quand il est jeune, très toxique, ils poussent parfois côte à côte en lisière de forêt.