

# OSEILLE SAUVAGE

Rumex acetosa

 CUISINE SAUVAGE



## Description rapide

- > Feuilles en forme de fer de lance
- > Petites fleurs en épi
- > Fruits tétraédriques avec arêtes prolongées par une fine membrane
- > Saveur acide

## Description

Éléments clefs	Identification
Milieux	Prairies, généralement sur sols frais, parfois coupes et clairières forestières.
Fréquence	Assez commun à commun
Herbacé / ligneux	Herbacée
Taille	30 à 90 cm
Port / Tige	Tige striée dans la longueur. Souvent une seule tige par plante, ramifiée dans la partie supérieure.
Feuilles	Feuilles brillantes plus longues que larges, en forme de fer de lance. Les feuilles supérieures semblent embrasser la tige.
Fleurs	Fleurs très petites aux pétales verts ou rougeâtres, en épi qui peuvent atteindre 25 cm de long. Fleurs mâles et femelles sur des plantes différentes.
Fruits	Fruit sec d'environ 2 mm, noir brillant, tétraédrique. Chacune des 3 arêtes principales du fruit est prolongée par une fine membrane rougeâtre devenant brune-orangée en séchant.
Pilosité générale	Plante glabre
Saveur	Feuilles à saveur acidulée, caractéristique de l'acide oxalique que l'on retrouve dans l'oxalis, la rhubarbe...
Cycle et floraison	Floraison de mai à juillet Vivace
Distribution	Zones tempérées et froides de l'hémisphère nord
Statut	Aucun statut de protection connu
Ecologie	<a href="http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-58578-ecologie">http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-58578-ecologie</a>

## Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Rumex acetosa</i> L.
Famille	Polygonacées ( <i>Polygonaceae</i> )
Noms vernaculaires	Oseille commune, Surette, Grand oseille, Vinette, Oseille des prés
Etymologie	<i>Rumex</i> : dard, en latin. Allusion à la forme pointue des feuilles <i>acetosa</i> : aigre, en latin.
Classification	<a href="#">Voir la classification APGIII</a>

## Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	L'oseille des prés est parfois appelée « surette » car lorsqu'on croque ses feuilles crues, elles dégagent une nette saveur citronnée.
Mise en garde	L'oseille des prés contient de l'acide oxalique. Il est donc <b>déconseillé</b> d'en manger <b>en grande quantité</b> et surtout aux personnes ayant des <b>problèmes aux reins</b> (calculs rénaux), au <b>foie</b> et aux <b>articulations</b> (arthrite,...).
Parties utilisées	
Les feuilles	peuvent être ajoutées crues aux salades ou recouvertes de chocolat pour en faire de délicieux croquants citronnés. On peut aussi en faire une limonade. Traditionnellement, elles sont préparées en soupe ou en sauce pour accompagner le poisson. Dans ce dernier cas, c'est plus souvent l'oseille cultivée qui est utilisée.
Confusions possibles	
Arum tacheté ( <i>Arum maculatum</i> )	Toxique. Pousse dans les bois. Les feuilles (pas toujours tachetées) provoquent une sensation de brûlure en bouche. Feuilles luisantes, vert vif brillant. Epi compact (3 à 4 cm) de baies rouge-orange vif au sommet de la tige.
Les 3 autres espèces de Rumex à saveur acide ci-dessous	Toutes les espèces des Rumex à saveur acide s'utilisent comme l'oseille sauvage.
Petite oseille ( <i>Rumex acetosella</i> )	friches, lieux secs et acides. Feuilles lancéolées à linéaires, non embrassantes (toutes sont pétiolées).
Oseille à oreillette ( <i>Rumex thyrsiflorus</i> )	Feuilles jusqu'à 14 fois aussi longue que large. La plante produit plusieurs tiges
Oseille ronde ( <i>Rumex scutatus</i> )	éboulis de carrières, rochers. Feuille environ aussi large que longue.

## Récolte & conservation

Les feuilles se récoltent avant que la tige et les fleurs ne se développent.

## Composition

Les feuilles sont riches en acide oxalique

## Plus d'infos, images & vidéos

- [Fiche botanique du site Tela Botanica](#)
- [Rumex acetosa sur Google images](#)
- [Rumex acetosa sur Wikipedia](#)
- [Vidéo de la ronce et l'ortie](#)
- [Vidéo de l'Alouvette des champs](#)