

## Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
lotte	800 g
échalotte	1
Beurre de ferme	50 g
noix muscade	1 pincée
Vin blanc sec	10 cl
oseille fraîche	100 g (équeutées)
crème fraîche culinaire	10 cl
Jaunes d'oeufs	2
Sel, poivre	
graines de sésames	(pour la garniture)

## Préparation

1. MISE EN GARDE : Rumex acetosa contient de l'acide oxalique qui, consommé en grande quantité est préjudiciable à la santé, car il nuit à la fixation du calcium dans le corps humain. Il est donc déconseillé d'en manger en grande quantité et surtout aux personnes ayant des problèmes aux reins (calculs rénaux), au foie (organe de détoxification de l'organisme) et aux articulations (arthrite, goutte, ...). La consommation de plantes sauvages est déconseillée aux femmes enceintes ou qui allaitent, ainsi qu'aux enfants de moins de 12 ans.

2. Faites préparer la lotte par votre poissonnier. Découpez-la en morceaux de 2 à 3cm de côté.

3. Pelez et hachez finement l'échalotte. Lavez l'oseille feuille par feuille et émincez-la en fines lanières (gardez quelques belles feuilles pour la décoration).

4. Préparation du POISSON: Dans une grande casserole, faites chauffer 15g de beurre. Mettez-y l'échalotte et laissez colorer 5 min. Ajoutez les morceaux de lotte. Assaisonnez de sel, poivre et noix de muscade,

puis laissez cuire à feu doux de 6 à 8 min.

---

5. Versez 70 ml de vin blanc dans la grande casserole et laissez réduire le liquide 10 min sur feu doux.

---

6. SAUCE À L'OSEILLE : dans une petite casserole, mélangez la crème fraîche et les jaunes d'œufs. Ajoutez 2 càs (30ml) de vin blanc et 35g de beurre en tournant doucement dans la sauce. Hors du feu (pour éviter le brunissement des feuilles d'oseille), ajoutez 80g d'oseille, assaisonnez puis mixez finement (Goutez et rectifiez l'assaisonnement si besoin).

---

7. Retirez la grande casserole du feu et incorporez-y la sauce à l'oseille en mélangeant délicatement.

---

8. Disposez les morceaux de lotte dans un plat de présentation avec des demi-rondelles de citron et quelques feuilles d'oseille fraîche finement ciselées. Nappez les morceaux de lotte de sauce à l'oseille et décorez de quelques grains de sésame. Servez aussitôt car l'oseille perd rapidement son goût.

---

9. Idées d'accompagnements : jeunes pousses de salade et tomates à l'italienne -- pâtes fraîches ou gnocchis -- Vin blanc local.

---

## Risques de confusion

1. Il est possible de confondre Rumex acetosa avec l'Arum maculatum qui est toxique et provoque immédiatement une sensation de brûlure intense dans la bouche. Ce dernier est toutefois + grand, possède des feuilles coriaces et vert foncé avec une nervure caractéristique qui fait tout le pourtour de la feuille. Les feuilles d'oseille ne deviennent jamais vraiment coriaces, même lorsque la plante fleurit. On peut également la confondre avec les 3 autres espèces de Rumex à saveur acide : Rumex acetosella (Petite oseille) dont toutes les feuilles sont pétiolées et les petites « oreillettes » dirigées vers l'extérieur ; Rumex thysiflorus (Oseille à oreillette) dont les feuilles sont 14 x aussi longue que large ; Rumex scutatus (Oseille ronde) dont les feuilles sont aussi larges que longues.

---

## Bienfaits pour la santé

1. L'oseille est riche en vitamine C (75% des AJR dans 100g), en Oméga 3 et en provitamine A, importante dans le combat contre les maladies cardio-vasculaires, certains cancers et le vieillissement prématuré des cellules. C'est une amie de notre métabolisme cellulaire car elle est riche en oligo-éléments tels que potassium, manganèse, fer, magnésium, cuivre et zinc.

---