



Connaissance de herbes

Oseille

Son suc élimine les taches du linge et nettoie l'argenterie.



Histoire, botanique et culture

Les légions de Jules César sont réputées avoir été guéries du scorbut grâce à l'absorption de *rumex acetosa*.



Utilisation dans la médecine naturelle et la cuisine

Les jeunes feuilles de l'oseille peuvent remédier rapidement aux problèmes de digestion.



Recette

Omelette à l'oseille



Historique – Oseille

Il est dit que les Egyptiens, les Grecs et les Romains consommaient de l'oseille après un repas riche et copieux pour faciliter la digestion. Lors de longues traversées sur les mers du globe, l'oseille était prescrite aux marins en tant que remède contre le scorbut. Le nom oseille ronde ou rumex à écussons provient probablement des feuilles en forme de bouclier de cette espèce. Elles ressemblent effectivement aux boucliers des troupes de Jules César.

L'oseille était souvent surnommée «pain de coucou» dans les régions rurales. Au début du printemps, les enfants grignotaient les feuilles au goût acide qui purifiaient certes le sang, mais pouvait aussi déployer des effets toxiques si elles étaient consommées en grandes quantités (acide oxalique).

Certaines tribus indiennes d'Amérique du Nord préparaient une sorte de galette à partir des graines moulues.

Botanique et culture

Polygonaceae = polygonacées ou renouées

Rumex acetosa = oseille commune

Rumex crispus = oseille crépue

Rumex scutatus = oseille ronde

Noms populaires: surelle ou pain de coucou

Environ 200 sortes différentes de cette plante qui subsiste durant une, deux ou plusieurs années, constituent cette espèce qui se présente tant à l'état sauvage qu'en culture potagère. L'oseille appartient à la famille des polygonacées que l'on trouve dans presque toute l'Europe à l'état sauvage. Elle est présente dans les prairies humides, les pâturages et les fossés.

La grande oseille ou oseille commune (*rumex acetosa*) est une plante herbacée qui forme un dôme et est pourvue de fleurs rouge brun au printemps. Cette plante aux tiges vert clair et aux feuilles en forme de flèche privilégie les emplacements légèrement humides.

Après avoir été taillées, les feuilles repoussent continuellement durant la phase de croissance.

L'oseille crépue (*rumex crispus*) forme un bouquet vertical au rhizome très vigoureux pratiquement indestructible et aux feuilles pouvant atteindre 30 cm. En agriculture intensive, l'oseille crépue pose un problème, car ses graines peuvent survivre durant plusieurs années dans le sol.

L'oseille ronde (*rumex scutatus*), dénommée aussi rumex à écussons, est une plante vivace plutôt courte aux feuilles légèrement charnues en forme de petits boucliers.

Les fleurs d'un rouge verdâtre forment des panicules lâches.

L'oseille apprécie les emplacements profonds et humides. Les petits fruits mûrs portent de petites ailes ce qui leur permet d'être dispersés facilement au vent.



Utilisation en médecine douce

Les racines de l'oseille commune (*rumex acetosa*) étaient autrefois séchées et utilisées en tant que poudre destinée au nettoyage des dents.

L'oseille est riche en vitamine C et particulièrement appréciée lors de cures printanières du fait de ses propriétés dépuratives. Les feuilles fraîches contiennent toutefois un acide oxalique toxique présent aussi dans l'épinard et doivent donc être utilisées uniquement à raison de faibles dosages.

En homéopathie, l'oseille crépue (*rumex crispus*) est employée lors de toux sèches ou d'inflammations de la gorge.

Utilisation en cuisine

Les jeunes feuilles de l'oseille commune (*rumex acetosa*) agrémentent les salades, les sauces et les soupes. L'oseille commune peut être ajoutée à l'épinard et préparée de manière similaire. Elle confère un goût assaisonné aux mets. L'oseille commune contient toutefois de l'acide oxalique, lequel peut être nocif à l'homme s'il est consommé en grandes quantités.

L'oseille commune (*rumex acetosa*) est aussi volontiers utilisée en tant qu'ingrédient du fromage frais ou des plats aux œufs ainsi que – après avoir été réduite en purée – avec le poisson.

Les feuilles de l'oseille ronde (*rumex scutatus*), tout comme celles de l'oseille commune (*rumex acetosa*), sont certes aussi utilisées en cuisine; elles ont cependant un goût légèrement plus acide.



Recette

Omelette à l'oseille

Recette pour 4 personnes

Omelette: 250 g de farine
1 cuil. à café de sel
5 œufs
3 dl de lait
2 dl d'eau
huile d'olive pour la cuisson

Garniture: 1 oignon
8 poignées de feuilles d'oseille commune (feuilles jeunes et tendres seulement)
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
un peu de sel et poivre du moulin

Pâte à omelette:

Verser la farine et le sel dans un récipient en formant un creux au milieu.

Verser les œufs, le lait et l'eau dans un doseur et bien mélanger.

Verser le liquide dans le creux, mélanger à la farine jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Laisser reposer la pâte durant 30 minutes à température ambiante.

Garniture:

Eplucher les oignons et les hacher finement.

Laver les feuilles d'oseille, ôter les tiges.

Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive. Ajouter l'oseille égouttée. La faire cuire durant 1 minute jusqu'à ce qu'elle se désintègre. Assaisonner avec du sel et du poivre. Placer de côté.

Faire chauffer l'huile dans une poêle à frire enduite. Y verser la pâte à omelette avec une louche et la répartir uniformément. Faire dorer l'omelette des deux côtés à chaleur moyenne.

Répartir l'oseille sur l'omelette, enrouler celle-ci et la servir immédiatement.

