

Oseille

RUMEX

Herbacée vivace, l'oseille mesure de 0.20 à 1 m selon les variétés. Elle possède un feuillage ovale, charnu et brillant. Ses fleurs en clochettes poussent en épis rougeâtres au début de l'été. L'oseille se compose d'une centaine de variétés, dont les plus connues sont l'oseille commune avec ses larges feuilles allongées de couleur vert clair dont la base peut parfois être teintée de rouge. L'oseille épinard est la moins acide. Elle se distingue de la feuille d'épinard par sa feuille en forme de fer de lance. L'oseille pourpre est surtout utilisée en décoration grâce à sa couleur rouge vif. L'oseille vierge est une espèce sauvage qui pousse dans nos montagnes. Elle est un peu plus douce et souvent utilisée en condiment.

SES HISTOIRES

L'oseille porte également d'autres noms usuels : surelle, oreille de brebis, petite vinette, sarcille. Les Egyptiens et les Grecs utilisaient cette plante pour traiter les troubles digestifs. Au Moyen-Âge, elle était administrée pour prévenir le scorbut. L'expression «avoir de l'oseille» pour dire «avoir de l'argent» remonterait au XIX^e siècle mais la formule n'aurait rien à voir avec l'herbacée en question.

SES UTILISATIONS

Les feuilles de toutes les espèces sont comestibles et apportent une note acidulée. Les jeunes pousses, tendres, se glissent crues dans un mesclun, se mélangent à d'autres salades ou crudités.

Cuite, l'oseille se cuisine à l'étuvée, en sauce, dans une soupe ou même en friture. Elle accompagne parfaitement les œufs, le poisson.

L'oseille a des vertus antioxydantes, diurétiques, anticancéreuses et laxatives. Elle permet de combattre la fatigue et de prévenir les troubles cardiovasculaires et urinaires. En usage externe, elle est employée pour soigner les plaies et les abcès.



Oseille
RUMEX