



< retour

Fruits et légumes

Oseille



Aimez-vous cet ingrédient ?

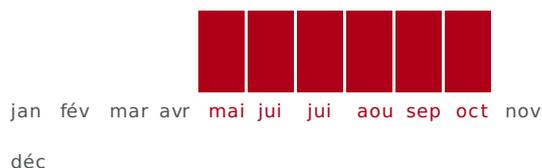
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Feuilles (Epinard, Oseille, Salade...)

Origine : Asie septentrionale, Europe

Famille : Polygonacées

L'oseille commune ou grande oseille (*Rumex acetosa*) a des feuilles larges et tendres, d'un vert brillant. Plus ou moins dentelées selon les variétés, ces feuilles ont une forme de pointes de flèche et mesurent habituellement de 15 à 20 cm de long mais peuvent atteindre jusqu'à 90 cm.

Les tiges florales produisent des grappes de fleurs rougeâtres en forme de clochettes. La patience (*Rumex patientia*) est plus grande que l'oseille et ses feuilles arrondies sont rugueuses; ses grappes de fleurs sont vertes, elle peut mesurer jusqu'à 1,5 m de haut; elle est souvent considérée comme une mauvaise herbe. Ses feuilles sont moins savoureuses.

Afin d'atténuer l'acidité de l'oseille, on peut l'apprêter accompagnée de feuilles de laitue ou l'arroser de crème.

Oxalis : Petite oseille ou pain de coucou. Fleurs blanches veinées de mauve qui poussent dans les bois ombragés.

COMMENT CHOISIR ?

Rechercher de l'oseille aux feuilles fermes et luisantes, d'un beau vert, avec des tiges fines, car elles sont moins fibreuses.

QUE FAIRE AVEC ?

L'oseille peut être consommée crue ou cuite. Sa saveur acidulée rappelant le citron ajoute un cachet rafraîchissant aux salades, il est préférable d'utiliser des jeunes feuilles. Elle se cuit et s'apprête comme l'épinard et est particulièrement délicieuse dans les soupes et dans les sauces. Le potage à l'oseille est un classique dans plusieurs cuisines européennes, dans certains pays de l'Europe centrale et en Russie. La sauce à l'oseille se marie bien avec la volaille, les œufs et les quiches. L'oseille est l'accompagnement traditionnel du poisson (alose, brochet) et du veau. Réduite en purée, elle s'intègre bien dans une purée de pommes de terre ou de légumineuses.

COMMENT PRÉPARER ?

Éviter de cuire l'oseille et la patience dans une casserole en aluminium ou en fonte, car elles noircissent au contact de ces métaux; on devrait également utiliser un couteau en acier inoxydable. La cuisson de l'oseille à la vapeur risque de développer l'amertume.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

L'oseille peut se conserver 2 à 3 jours dans un sac en plastique perforé en bas du réfrigérateur. Cuite quelques minutes à l'étuvée, elle peut se congeler. L'oseille doit être équeutée, lavée puis égouttée avant toute utilisation.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

L'oseille est une excellente source de vitamine C, de magnésium, de vitamine A et de

potassium; elle est une bonne source de fer et contient du phosphore. L'oseille cuite contient sensiblement les mêmes proportions de vitamines et minéraux que l'oseille crue.

Comme l'épinard et la rhubarbe, l'oseille et la patience renferment une bonne quantité d'acide oxalique; il est donc préférable de les consommer avec modération. On les dit diurétiques, revitalisantes, rafraîchissantes, apéritives, digestives, antiscorbutiques et légèrement laxatives.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
21 kcal	2,00 g	0,30 g	0,70 g	103,00 mg
calcium	sodium	phosphore	fibres	cuivre
44,00 mg	4,00 mg	63,00 mg	2,90 g	0,13 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2
0,20 mg	2,40 mg	0,35 mg	0,04 mg	0,10 mg
vitamin B3				
0,50 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Plantes potagères vivaces originaires d'Asie septentrionale et d'Europe, l'oseille et la patience sont 2 variétés d'une même espèce qui croît spontanément à l'état sauvage ou qui sont cultivées un peu partout sous les climats tempérés. Elles sont apparentées à la rhubarbe et ont comme cette dernière une saveur piquante et acidulée. Le mot «oseille» fait d'ailleurs référence à cette caractéristique, il est dérivé de l'ancien français surele signifiant «sur». Les Romains et les Égyptiens appréciaient l'oseille pour ses vertus digestives. Elle est populaire en Europe depuis les temps anciens; les cuisines françaises et anglaises notamment lui font une place de choix. Ainsi, au Moyen Âge, les herboristes avaient remarqué que l'oseille aidait à prévenir le scorbut. L'oseille a été introduite en Amérique du Nord par les premiers colons anglais qui l'ont alors plantée dans leurs jardins en Nouvelle-Angleterre. De là, l'oseille s'est rapidement répandue jusqu'au Canada.

Farci poitevin [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Pavé de saumon à l'oseille [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Turbot au champagne [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Koulibiac de saumon [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15259>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15259>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/farci-poitevin>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/pave-de-saumon-loseille>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/turbot-au-champagne>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/koulibiac-de-saumon>