

Vive l'été !

L'oseille des prés, la salade citronnée de l'été

Pauline de Voghel | 21/06/2023

En juillet, accroupis dans les prairies, nous distinguons aisément cette verdure appétissante parmi les autres sauvageonnes qui, toutes, sont dépassées par ses épis de fleurs d'un rouge délavé. Sa saveur acidulée se marie à merveille avec le poisson, le fromage blanc, les œufs et les pommes de terre.

Pauline de Voghel, diététicienne agréée. www.paulinedevoghel.be,
info@paulinedevoghel.be



Rumex acetosa L. est une des oseilles sauvages appartenant à la famille des polygonacées dont les représentants donnent, pour caractéristique commune, des petits fruits secs de forme polygonale. Ils présentent aussi une petite membrane fine entourant la tige au niveau de l'insertion de la feuille.

Cette plante vivace pousse en touffes au sol dès le printemps. Ensuite, sa hampe florale striée dans la longueur se dresse de 30 cm à 1 mètre de hauteur. Celle-ci se divise en une série de rameaux portant ces grappes caractéristiques, bien fournies, de petites fleurs aux pétales verdâtres ou rougeâtres. Un bel avantage est que cette plante peu fibreuse se consomme toute la belle saison, car ses feuilles ne deviennent jamais vraiment coriaces, même lorsqu'elle a fleuri. Une salade sauvage tendre, même en plein été.

Pour la reconnaître

Sachons qu'elle est glabre dans toutes ses parties, c'est-à-dire qu'elle ne présente pas de poils. Sa texture rappelle parfois celle du cuir. Ses feuilles épaisses, qui sont disponibles de mars à novembre, sont ovales, 2 à 6 fois plus longues que larges (5 à 15 cm de



longueur). Elles forment une lance, un fer de flèche : subaiguës au sommet et munies de deux pointes aiguës à la base, parallèles à la nervure principale. Elles sont vert foncé et brillantes au-dessus et vert pâle en-dessous. Leurs bords sont lisses et ondulés.



Origine, localisation et étymologie

Originaires d'Europe, d'Asie et d'Afrique du Nord, on la retrouve dans la plupart de nos régions en zones tempérées et froides de l'hémisphère nord et principalement dans les prés et les prairies inoccupées, les pâturages et les plaines ou les vieux vergers. Nous la retrouvons également dans les bois, les coupes ou les clairières forestières. Son genre *Rumex*, signifie « dard » en latin, faisant allusion à la forme pointue de ses feuilles. L'espèce *aceosa*, signifie quant à elle « aigre » en latin. Un de ses noms vernaculaires est d'ailleurs « surelle », signifiant « sur » pour faire référence à la saveur acide de la plante. À tel point qu'elle peut remplacer le vinaigre dans les préparations culinaires. L'oseille des prés ou oseille commune est aussi surnommée vinette, aigrette ou surette.

Principaux constituants

L'oseille des prés contient des acides organiques (1,15) et des tanins (7) qui lui confèrent une légère âpreté en bouche. Comme d'autres plantes connues de la même famille (la rhubarbe, les épinards, etc.) elle contient de l'acide oxalique (1,15) et sa teneur augmente avec la maturité de la plante. Pour cette raison, elle est déconseillée aux personnes sujettes aux calculs rénaux ou souffrant de troubles rénaux et hépatiques, de rhumatismes, d'arthrite et de lithiases. L'acide oxalique peut se transformer en effet en oxalates solubles (1,2,4,6), comme l'oxalate de calcium, irritants pour l'organisme et pouvant provoquer la formation de calculs rénaux et inhiber l'absorption du calcium. Utilisons-la avec modération, mais sa saveur intense l'impose de toute façon. Nous éviterons d'utiliser des récipients en aluminium qui peut faire précipiter cet acide oxalique en oxalates.



Intérêts nutritionnels pour 100 g d'oseille des prés (2, 7, 9, 12, 13, 14, 21) vs 100 g d'oseille cultivée (10, 11)

| Nutriments | Oseille des prés | Oseille cultivée |
|----------------|--------------------------|------------------|
| Eau | 90 % | 90 % |
| Énergie | 28 kcal | / |
| Lipides | 0,2 g | 0,5 g |
| Glucides | 5,6 g | 2,6 g |
| Protéines | 3 g | 2,6 g |
| Fibres | 4 g | 0,8 g |
| Vitamine C | 117 mg | 124 mg |
| Vitamine A | 12900 U.I. 3870 µg ER | / U.I. |
| Vitamine B1 | 0,06 mg | / |
| Vitamine B2 | 0,1 mg | / |
| Vitamine B3 | 0,4 mg | / |
| Vitamine E | 0,51 mg | / |
| Calcium | 66 mg | 40 mg |
| Magnésium | 102 mg | 46 mg |
| Potassium | 510 mg | 400 mg |
| Phosphore | 41 mg | 44 mg |
| Fer | 3,6 mg | 2,4 mg |
| Sodium | 110 mg | 20 mg |
| Zinc | 0,43 mg | 0,22 mg |
| Cuivre | 0,13 mg | 0,13 mg |
| Manganèse | 0,45 mg | 0,35 mg |
| Nitrates | / | / |
| Acide oxalique | 620 mg | / |

Vertus et utilisations médicinales

Notre oseille des prés est connue pour avoir des propriétés dépuratives et diurétiques (1, 2, 4, 7,15, 19). Elle est stomachique (1), agit contre les problèmes gastro-intestinaux de type diarrhées, nausées, vomissements et elle stimule l'appétit tout en étant digestive (2,7,15, 19, 25). Elle est tonifiante (7), rafraîchissante (15, 19) et antiscorbutique (15, 19). Elle était souvent administrée dans un bouillon d'herbes aux alités, aux fiévreux ou après purgation (19). En infusion diurétique et dépurative, on prépare 25 g de feuilles ou 50 g de racines par litre d'eau (19). En usage externe sous forme de cataplasme, elle sert à faire mûrir les abcès et à décongestionner la peau (20).

En cuisine

Elle exhausse les saveurs salines et iodées des poissons et crustacés et amène une touche amère et épicée. Nous pouvons utiliser tant les jeunes pousses, jeunes feuilles en touffes à la base, que les feuilles plus développées, les racines, les inflorescences encore fermées et les jeunes fruits encore tendres. Les graines, après avoir été débarrassées de leur enveloppe astringentes et puis longuement bouillies, peuvent être moulues en farine et mélangées à une farine de céréales.

La saveur acidulée de notre *Rumex acetosa* peut également être apportée dans notre assiette par ses cousins le *Rumex acetosella*, *arifolius* et *scutatus*. Ils ont d'ailleurs tous la capacité de faire cailler le lait. Ces feuilles crues apportent donc aux salades une agréable note rafraîchissante.

Nous pouvons en extraire le jus à l'extracteur pour remplacer le vinaigre ou le jus de citron.

Cet aromate pétulant donne très bien en sauce verte acidulée, lactofermenté ou macéré dans l'eau miellée pour offrir une intéressante limonade. Les feuilles se recouvrent de chocolat fondu pour en faire de délicieux et gourmands croquants citronnés.

Elles se cuisent en légumes à la façon épinards, en soupe, en purée, en fricassée, en aumônière, en omelette, en quiche, en tartes sucrée ou salée, en dessert de crème d'oseille, etc.

Quelques propositions de recettes

Limonade à l'oseille :

Disposer une épaisse couche de feuilles d'oseille au fond d'un grand bocal. Verser par-dessus 1 litre d'eau chaude et placer le récipient fermé au soleil. Ajouter 1 c. à s. (cuillère à soupe) de miel lorsque l'infusion est tiède, laisser fondre et bien remuer. Laisser encore quelques heures au soleil, filtrer et puis mettre au frais. Servir froide la limonade légèrement pétillante.

Coulis d'oseille :

Blanchir pendant 1 minute dans l'eau bouillante salée, 100 g de feuilles d'oseille et 50 g d'épinards.

Les égoutter et les mixer au robot avec 30 g de beurre froid coupé en dés. Ajouter du sel de Guérande et du poivre. À servir avec un œuf mollet et des mouillettes de pain de mie légèrement dorées sur les 2 faces pendant 2-3 minutes dans un peu d'huile.

Sauce froide à l'oseille au tofu :

Cuire 1 minute à la vapeur 2 poignées d'oseille. Hacher finement 2 autres poignées d'oseille crue.

Mixer avec 100 g de tofu soyeux (ou de tofu avec un peu d'eau), 1 c. à s. de moutarde et 1 c. à s. de tamari, du poivre noir et 3 c. à s. d'huile d'olive.

Cette sauce se marie parfaitement avec un filet de truite fumée ou d'autres poissons marinés. Avec des pommes de terre en robe des champs ou des légumes crus.

Salade d'herbes et fleurs sauvages :

Quelques poignées de pimprenelle, achillée millefeuille, oxalis, oseille sauvage, menthe, pousses de pissenlit, lierre terrestre, lamier, égotopode, fleurs de pâquerette et de primevère... bien lavées à disposer dans un saladier. Réaliser une vinaigrette en mélangeant : 10 g de vinaigre de pomme, 30 g d'huile de noix, 10 g de graines de courges torréfiées, 3 g de graines de carvi (cumin des prés), 20 g de cerneaux de noix fraîches, poivre blanc, fleur de sel.

Salade d'oseille à la truite fumée :

Préparer une vinaigrette en mélangeant : 1 c. à s. de jus de citron et son zeste finement haché, 1/2 gousse d'ail pressé, 1 pincée de sel marin aux herbes, 1 c. à c. (cuillère à café) de poivre vert en saumure haché, 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne, 4 c. à s. d'huile de noix. Ajouter 3 poignées d'oseille. Émincer finement un bulbe de fenouil et couper 2 filets de truite fumée en morceaux (sinon des algues « aramé » ou « hijiki » à cuire 5 minutes dans l'eau).

Tartare de truite à l'oseille :

Mélanger 150 g de **truite saumonée** ou de **saumon** cru taillé en petits dés, 3 **échalotes** finement hachées, 60 g d'**oseille** lavée, essorée et hachée, 1 c. à c. d'**épices « 5 baies »**, 80 ml d'**huile de noix**, 1 c. à c. de **moutarde**, le jus d'un **citron**, un peu de **sel**, quelques branches d'**aneth**.

Gratin de rumex :

Réaliser une béchamel avec 50 g de **farine** et 100 ml d'**huile**. Ajouter 500 ml d'**eau** et fouetter. Ajouter 50 g de **fromage** râpé et du **sel**. Dans un plat à four huilé, alterner des couches de rumex (200 g d'**oseille** et 300 g de **rumex crépu**) et de béchamel. Terminer par la béchamel. Parsemer de 30 g de **gruyère** râpé et 30 g de **chapelure** (pain séché et broyé). Cuire à 170°C pendant 30 minutes.

Gratin d'oseille :

Faire revenir 3 **oignons** dans un peu d'**huile d'olive**. Faire fondre 500 g de feuilles d'**oseille des prés** hachées (ou 300g et 300 g de **cirse potager**, précuites 5 minutes à l'eau puis hachées).

Les ajouter à un mélange de : 4 **œufs** battus, 2 c. à s. de **farine**, 250 ml de **lait**, 100 ml de **crème** et 100 g de **tofu fumé** coupé en cubes ou de **lardons** saisis à la poêle. Plat à gratin : 30 minutes à 180°C. Ou en tranches à faire revenir à la poêle.

Ou cuire la préparation au bouillon : étaler de grandes feuilles de chou blanchies sur un torchon fin. Placer en son centre la boule de farce, couvrir avec des feuilles de chou, replier et fermer le torchon et le ficeler. Pocher dans un bouillon de légumes ou à l'eau. Lorsqu'il est cuit, le couper en tranches.

Saumon à l'oseille :

Faire fondre 2 **échalotes** émincées dans 2 c. à s. de **beurre**. Ajouter 150 ml de **vin blanc** et laisser réduire. Ajouter 200 ml de **crème fraîche**, laisser réduire. Y cuire 3 minutes 300 g de feuilles d'**oseille**. **Saler et poivrer**. Cuire 600 g de **pavé de saumon** 10 minutes à 180°C. Napper de la sauce.

Poisson à l'oseille cuit au four :

Préparer une sauce en mélangeant dans un saladier : 100 ml de vin, 100 ml de crème, 1 c. à s. de **farine**, 1 c. à s. de **bouillon de légumes** en poudre, 1 gousse d'**ail** écrasée. Beurrer d'une 1 c. à s. de **beurre** un grand plat à four. Répartir 4 poignées d'**oseille** hachée. 500 g de **filet de poisson** et du sel marin aux fines herbes. Recouvrir de 4 autres poignées d'**oseille** hachée.

Répartir la sauce au-dessus du poisson. Cuire au four 15 minutes à 220°C.

Soupe à l'oseille :

Faire revenir 1 **oignon** et 1 **pomme de terre** dans de l'**huile d'olive**. Ajouter **sel, poivre**, 200 g d'**oseille** fraîche et 400 ml d'**eau**. Mixer.

Petits flans à l'oseille sauvage :

Mélanger 150g de feuilles d'oseilles suées avec 1 échalote dans 2 c. à s. d'huile d'olive, 2 œufs, 100 ml de crème, une poignée d'estragon, du sel, et du poivre. Disposer dans des ramequins beurrés, cuire au bain-marie, au four, 30 minutes à 170 °C.

Confusions possibles

Des confusions sont possibles avec 48 autres espèces du genre, dont 14 présentes en Belgique, mais pas de crainte, tous les Rumex sont comestibles. Par exemple les Rumex *acetosella*, *arifolius* et *scutatus* déjà cités ainsi que l'*alpestris* ou le *crispus*, le *conglomératus* et le *pulcher*.

Une confusion plus problématique est celle avec le Gouet tacheté (*Arum maculatum* sp.) qui est toxique. Il est plus grand, il possède des feuilles coriaces et vit en groupe, principalement dans les bois et les forêts humides. Ses nervures forment une marge au contour extérieur de la feuille et il forme des baies rouge-orange vif au sommet de la tige, malheureusement pas encore visibles au printemps. Il provoque immédiatement une sensation de brûlure intense dans la bouche en cas de consommation accidentelle.

Conclusion

L'oseille des prés, une belle alliée de plus pour la cuisine, l'assiette et la santé, se laissant aisément cultiver.

Bibliographie

- 1/Couplan, F. & Styner, E. (2009). Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques. Delachaux et Niestlé SA.
- 2/Couplan, F. (2011). Les guides du naturaliste. Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées. Edition Dalachaux et Niestlé SA.
- 3/Fitter, R., Fitter, A. & Blamey, M. (2002). Les guides du naturaliste. Guide des fleurs sauvages (7è éd.). Edition Dalachaux et Niestlé SA.
- 4/Couplan, F. (2012). La cuisine est dans le pré. Soliflor.
- 5/Moutsie & Ducerf, G. (2013). Récolter les jeunes pousses des plantes sauvages comestibles. Editions Terran.
- 6/Clesse, A. (2022). L'usage alimentaire des plantes sauvages comestibles printanières pour les randonneurs du Chemin de Compostelle en Belgique et en France (TFE diététique). Haute Ecole Vinci, Bruxelles.
- 7/Mazet, C. (2015). Les plantes aromatiques. Association des mots et des livres
- 8/Quataert, L. (2009). Introduction de plantes sauvages comestibles locales et printanières dans l'alimentation (TFE diététique). Haute Ecole Vinci, Bruxelles.
- 9/Guil Guerrero, J. L. & Torija Isasa, E. (1997). Composición centesimal en plantas silvestres comestibles (II). Alimentaria. N 286, p. 95-101.
- 10/Institut Paul Lambin. (2008). Table de composition des aliments. Bruxelles.
- 11/AFFSA. (2008). Table Ciqual : composition nutritionnelle des aliments. Retrived from <http://www.afssa.fr/TableCIQUAL/index.htm>. 5-04-2009.
- 12/Guil Guerrero, J. L., Gimenez Martinez, J. J. & Torija Isasa, E. (1998). Mineral nutrient composition of edible wild plants. Journal of food composition and analysis, 11(4), 322-328.
- 13/Zeghichi, S., Kallithraka, S., Simopoulos, A. et al. (2003). Nutritional composition of selected wild plants in the diet of Crete. World review of nutrition and dietetics, 91, 22-40.

- 14/Yildirim, E., Dursun, A. & Turan, M. (2001). Determination of the nutrition contents of the wild plants used as vegetables in Upper Coruh Valley. Turkish journal of botany, 25, 367-371.
- 15/Delaveau, P., Lorrain, M., Mortier, F., et al. (1977). Secrets et vertus des plantes médicinales (2^e éd.). Bruxelles : Reader's Digest.
- 16/Londres, C. (2010). Cuisinez les plantes sauvages. Editions Dangles.
- 17/Martija-Ochoa, M. (2007). La culture des herbes de la cuisine. Edition De Vecchi.
- 18/Beiser, R. (2013). Créer un jardin de Plantes médicinales. Ulmer.
- 19/Dr Debuigne, G. (1974). Larousse des plantes qui guérissent. Librairie Larousse.
- 20/(1987). La forme en 108 plantes. L'ami des jardins, hors-série n°735.
- 21/Couplan, F. (2010). Cuisine sauvage, accommoder mille plantes oubliées. Sang de la terre.
- 22/Bissegger, M. (2012). La cuisine des plantes sauvages. Ulmer.
- 23/Sulpice, J. (2015). Assiette sauvage. Le cherche midi éditeur.
- 24/Couplan, F. (2020). Guide de la survie douce. Vivre en pleine nature. Sang de la Terre.
- 25/Le chemin de la nature. Nos formations en ligne. Retrived from www.lechemindelanature.com
- 26/Cuisine sauvage asbl. Découvrez les plantes comestibles. Retrived from www.cuisinesauvage.be