

# Rumex alpestris Jacq., 1762 subsp. lapponicus (Hiitonen) Jalas 1977

Identifiants : 28190/rumalea

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 30/05/2024

- **Classification phylogénétique :**
  - Clade : Angiospermes ;
  - Clade : Dicotylédones vraies ;
  - Ordre : Caryophyllales ;
  - Famille : Polygonaceae ;
- **Classification/taxinomie traditionnelle :**
  - Règne : Plantae ;
  - Division : Magnoliophyta ;
  - Classe : Magnoliopsida ;
  - Ordre : Polygonales ;
  - Famille : Polygonaceae ;
  - Genre : Rumex ;
- **Synonymes :** Rumex arifolius All.[Illegitimate], Rumex montanus Desf, et d'autres ;
- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** Maiden sorrel, Mountain dock , Tersho ;



- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

Feuille (jeunes et/ou tendres (dont pousses et pointes des tiges) ; fraîches ou séchées)<sup>1</sup> et fruit (dont graines (germes)<sup>1</sup> ; aromatisants<sup>1</sup>) comestibles.(1\*)

Détails :

feuilles cuites comme potherbe<sup>(((dp\*))</sup>.

Les jeunes feuilles se mangent crues dans les salades. Ils sont également cuits comme potiron ou ajoutés aux soupes et omelettes



néant, inconnus ou indéterminés.(1\*)**ATTENTION** : la plante contient de l'acide oxalique qui est toxique : selon les proportions consommées et la personne, celui-ci peut endommager les reins si il est ingéré régulièrement pendant plusieurs mois.1

Cependant, certains légumes, comme l'épinard ou la blette, en contiennent dans des concentrations équivalentes ou supérieures sans que ceux-ci ne soient considérés comme dangereux ; de plus l'acide en question est soluble dans l'eau (proportionnellement à la température 80) et peut donc être éliminé en changeant simplement l'eau de cuisson ; enfin, en y ajoutant du lait (ou tout autre produit laitier), une partie de cette acide se lie au calcium le rendant ainsi inoffensif.1

Il sera tout de même conseillé de ne pas en abuser<sup>(dp\*)</sup>, plus particulièrement aux personnes souffrants de problèmes rénaux et/ou ayant une tendance aux rhumatismes (polyarthrite rhumatoïde, arthrite, goutte, calculs rénaux ou hyperacidité), pour lesquelles il sera même

*fortement recommandé de limiter  
ou d'éviter complètement cette consommation potentiellement néfaste (étant donné qu'elle peut aggraver leur état) ou tout  
au moins de prendre des  
précautions particulières dès lors que cette plante est incluse (ou prévue) dans leur régime alimentaire<sup>(15)</sup>.*

- *Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):*

- *Liens, sources et/ou références :*

*dont classification :*

- *"The Plant List" (en anglais) : [www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2424129](http://www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2424129) ;*