

# Oxalis acetosella L., 1753 (Oxalis petite oseille)

Identifiants : 2372/oxaace

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))  
Dernière modification le 19/09/2020

- **Classification/taxinomie :**

- Famille : Oxalidaceae ;

- **Synonymes français :** oseille des bois, oxalide des bois, oxalide petite oseille, oxalis des bois, alleluia (alléluia), pain-de-coucou (pain de coucou), surelle, petite oseille, oseille des bûcherons, oseille de lièvre, oseille à trois feuilles, oseille de bique, oseille de bûcheron, oseille de Pâques ;

- **Nom(s) anglais et/ou international(aux) :** wood sorrel , Waldsauerklee (de) ;



- **Rapport de consommation et comestibilité/comestibilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :** Feuille (fraîches (cruées1 ou cuites1) ou séchées (aromatisantes1)μ, fleur1 (décoratives1)μ, racine (dont pétioles, aromatisantes)1 et fruit (aromatisants1) comestibles.(1\*) ;

Les feuilles sont consommées crues ou cuitesμ&lt;~5(+)&gt;μ comme potherbeμ{{{(dp\*)μ}} ; elles ont une délicieuse saveur citronnée et font un encas rafraîchissant et désaltérant ; elles sont également ajoutées aux salades, soupes, sauces, etc... Les fleurs crues décorent et garnissent les salades. La plante séchée peut être utilisée comme un agent de caillage/coagulation (caille-lait) pour laits végétauxμ{{{~5(+)&gt;μ}} ;



Précautions à prendre :

(1\*)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 température80) 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 μ(dp\*)μ, 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 alimentaireμ<5μ.

- **Catégories :** pscf, sauce, salade, soupe, jl, sa, as, dp, pl, aromate1 ;

- **Arôme et/ou texture :** citron, acide et rafraichissant1 ;

- **Liens, sources et/ou références :**

- ["Plants For a Future" \(en anglais\)](#) et sa traduction [Plantes d'Avenir](#) ;

dont classification :

- ["The Plant List" \(en anglais\)](#) ;
- [INPI \(recherche en anglais\)](#) ;

dont Google (recherche de/pour) "Oxalis acetosella" : [pages](#), [images](#) / "Oxalis petite oseille" : [pages](#) ;

**dont livres et bases de données : 1Plantes sauvages comestibles (livre pages 38 et 39, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger) ;**