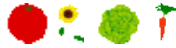


Oxalis tuberosa Molina, 1782 (Oca du pérou)

Identifiants : 2378/oxatub

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))
Dernière modification le 22/09/2020

- Classification/taxinomie :
 - Famille : Oxalidaceae ;
- Synonymes : Oxalis crenata Jacq. ;
- Synonymes français : oca, oca d'Amérique, urelle tubéreuse, truffette acide, oxalide crénelée, oca rouge, oca blanc, oca jaune, oxalis tubéreux, oxalide, oxalide tubéreuse ;
- Nom(s) anglais et/ou international(aux) : New Zealand-yam , oca bianca (local), ocas de Pasto (local), Oka (de), peruanischer Sauerklee (de), azedinha (pt,vbr), occa (qu,pe), aleluya tuberosa (es), cubio (es), oca (es,pe), oka (sv) ;



- Note : *****
- Note perso : *****
- Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) : Feuille (fraîches (crues1 ou cuites1) ou séchées (aromatisantes1)µ, fleur1 (décoratives1)µ, racine (dont pétioles, aromatisantes)1 et fruit (aromatisants1) comestibles.(1*) ;

Les tubercules contiennent 10 à 12 pour 100 de fécule ; mais ils diffèrent essentiellement par leur qualité de ceux de la Pomme de terre ; ils sont d'une cuisson facile et fournissent un aliment sain, léger, assez agréable, d'une saveur un peu acide, que l'on peut leur ôter en les faisant cuire aux trois quarts dans une première eau. Les feuilles et les sommités des pousses peuvent remplacer l'Oseille, dont elles ont la saveur ; à Lima, on les mange aussi en salade. La culture n'est pas difficile ; on peut avancer les tubercules sur couches, en mars, pour mettre en place au commencement de mai, ou les planter à demeure vers la mi-avril, ou encore faire sa plantation par boutures, qui reprennent avec une grande facilité. Une terre douce, légère et bien amendée est la meilleure. On butte régulièrement jusqu'en septembre, époque où les tubercules commencent à se former. On arrache ceux-ci le plus tard possible, lorsque les tiges ont été détruites par la gelée ; on peut alors couper les fanes et couvrir les touffes de feuilles sèches ; les tubercules se conservent et profitent même sous cette couverture, ainsi que l'a éprouvé M. Redouté. Arrachés, ils se gardent très bien pendant l'hiver, tenus en lieu sain et enterrés dans du sable très sec. Note de Weddell : « Je me hâte de dire que, à mon goût, ce légume est presque l'égal de la Pomme de terre lorsqu'il est convenablement préparé. La manière de cultiver l'Oxalis est bien connue ; je vais donc aborder sans préambule la question de traitement (préparation) que nécessitent les tubercules pour devenir comestibles : « Lorsqu'on arrache les Ocas, ils sont toujours plus ou moins acides ; cependant, leur degré d'acidité diffère avec les variétés. Ainsi, en thèse générale, les variétés blanches sont beaucoup moins acides que les variétés rouges. Quelle que soit, au reste, celle à laquelle on a affaire, l'exposition au soleil, suffisamment prolongée, détermine constamment la disparition ou la métamorphose plus ou moins complète de son principe acide. Il s'y passe, en un mot, quelque chose de tout à fait analogue à ce qui a lieu dans la maturation des fruits. Une Oca blanche (Oca bianca) ainsi traitée ne conserve plus aucune trace d'acidité et ne le cède en rien à une bonne Pomme de terre ; il y en a de tout aussi farineuses ; celles-ci ont un goût de Châtaigne qui est des plus agréables. L'exposition au soleil, qui a pour but seulement de détruire le principe acide des Ocas, doit durer de six à dix jours, et même un peu plus, selon la variété de l'Oca. L'opération se fait le mieux dans de grands sacs de laine. Les changements qui ont lieu dans le tissu des tubercules paraissent être facilités par ce moyen, et on peut les retourner plus commodément ; mais le sac doit contenir assez peu de tubercules pour qu'ils ne forment, étant étalés sur le sol, qu'une couche très mince sous leur enveloppe. Lorsque l'exposition au soleil est prolongée beaucoup plus longtemps, pendant plusieurs mois par exemple, la maturation des tubercules va beaucoup plus loin. L'Oca perd alors la plus grande partie de ses sucs et prend la consistance d'un pruneau, tout en acquérant un goût sucré très prononcé ; c'est là ce qu'on appelle le Caui. Je n'ai pas besoin de dire que, dans les deux préparations dont il vient d'être question, il faut se garder de laisser geler les tubercules. La gelée est, au contraire, l'agent principal dans la préparation qui porte le nom de Caia ou Chuno de Oca. Celle-ci se fait comme le Chuno blanc des Pommes de terre, avec cette différence qu'après la congélation des tubercules on ne fait pas macérer ceux-ci dans une eau courante, mais dans de l'eau tranquille. Dans ces circonstances, l'Oca se corrompt en partie et conserve, lorsqu'elle est desséchée, une odeur et un goût que je me contenterai de comparer à ceux de quelques fromages. Les Indiens font une grande consommation de la Caia, qu'ils trouvent sans doute fort de leur goût. Quant à moi, je ne puis en aucune façon la recommanderµ{{{76(+x)µ.

Feuilles crues/cuites (ex. : comme potherbe) et/ou aromatisantes $\mu\{\{(dp^*)\}(1)\mu$;



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. 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) 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. Il sera tout de même conseillé de ne pas en abuser $\mu(dp^*)\mu$, 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 $\mu < 5\mu$.

• **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" \(en anglais\)](#) ;
- ["GRIN" \(en anglais\)](#) ;
- [INPI \(recherche, en anglais\)](#) ;

dont Google (recherche de/pour) "Oxalis tuberosa" : [pages](#), [images](#) / "Oca du pérou" : [pages](#) ;

dont livres et bases de données : 1Plantes sauvages comestibles (livre pages 38 et 39, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger), 76Le Potager d'un curieux - histoire, culture et usages de 250 plantes comestibles peu connues ou inconnues (livre, pages 451 à 458, par A. Paillieux et D. Bois) ;