

# Rumex acetosa L., 1753 (Oseille commune)

Identifiants : 2856/rumace

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))  
Dernière modification le 26/09/2020

• Classification/taxinomie :

◦ Famille : Polygonaceae ;

- Synonymes français : oseille (également attribué au genre Rumex), belleville, oseille acide, herbe à la vinaigrette, vinaigre, patience oseille, oseille des prés [Rumex acetosa et subsp. acetosa], vinette, surelle, oseille de Belleville, oseille longue, viergeot, oseille sauvage [Rumex acetosa et subsp. acetosa], grande oseille [Rumex acetosa et subsp. acetosa], oseille commune [subsp. acetosa], oseille cultivée, oseille aigre [Rumex acetosa et subsp. acetosa], surette [Rumex acetosa et subsp. acetosa], rumex oseille, aigrette, oreille de brebis, oseille des jardins, patience, patience acide, rumex à feuilles sagittées, rumex [subsp. vinealis], oseille des vignes [subsp. vinealis], rumex de Gussone [subsp. nebroides] ;
- Nom(s) anglais et/ou international(aux) : sorrel, garden sorrel, sorrel dock, sour dock, suan mo (cn transcrit), Wiesensauerampfer (Wiesen-Sauerampfer) (de), acetosa (it), erba brusca (it), romice acetosa (it), suyeong (ko), azeda-brava (pt), acedera común (es), ängssyra (sv) ;



• Note : \*\*\*\*\*

• Note perso : \*\*\*\*\*

- Rapport de consommation et comestibilité/comestibilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) : Feuille (dont pointes des tiges)1µ, graines (tisanes)1µ ; dont germes1µ) et racine1µ comestibles.(1\*) ;

Les feuilles sont consommées crues ou cuites ; elles peuvent être mangées seules, elles sont alors désaltérantes, ou ajoutées aux salades, utilisées comme légume-feuille / légume vert / potherbe, en puréeµ{{{~5(+)µ (ex. : substitut d'épinardµ{{{(dp\*)µ) ou encore dans les soupes ; elles ont une délicieuse saveur citronnée, aimée par la plupart des gens qui les essaient ; l'oseille peut être assez envahissante en quantité et est plus généralement utilisée comme assaisonnement dans les salades composées ; les feuilles peuvent aussi être séchées pour une utilisation ultérieure . Les fleurs sont cuites et consommées comme un légume ou utilisées comme garniture. La racine cuite est séchée, broyée en une poudre et transformée en nouilles. Les graines sont utilisées crues ou cuites ; elles sont broyées en une poudre et mélangées à d'autres farines pour faire du pain? ; la graine est facile à récolter, mais elle est plutôt petite et délicate à utiliser. Le jus des feuilles peut être utilisé comme un agent de caillage/coagulation de lait (caille-lait)µ{{{~5(+)µ.(1\*) ;



Précautions à prendre :

(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 de celle-ci80) 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 ;

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

- ["Plants For a Future" \(en anglais\)](#) **et sa traduction** [Plantes d'Avenir](#) ;
- **Wikipedia** :
  - [https://fr.wikipedia.org/wiki/Rumex\\_acetosa](https://fr.wikipedia.org/wiki/Rumex_acetosa) (en français) ;
- **Tela Botanica** : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-58578> ;

**dont classification :**

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

**dont Google (recherche de/pour) "Rumex acetosa" : [pages](#), [images](#) / "Oseille commune" : [pages](#) ;**

**dont livres et bases de données : 1Plantes sauvages comestibles (livre pages 117 et 118, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger) ;**