

Rumex alpestris Jacq., 1762 (Oseille alpestre)

Identifiants : 2858/rumale

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

- Classification/taxinomie :

- Famille : Polygonaceae ;

- Synonymes : *Rumex arifolius* All. 1773 (synonyme selon GRIN), *Rumex arifolius* All. 1785 (synonyme mais nom illégitime, selon TPL), *Rumex montanus* Desf. 1815 ;
- Synonymes français : rumex à feuilles de gouet, oseille vierge, oseille pourpre [cv. 'Ruber'], oseille à feuilles rondes et pourpres [cv. 'Ruber'], oseille rouge [cv. 'Ruber'], oseille vierge feuille rouge [cv. 'Ruber'], oseille vierge rouge [cv. 'Ruber'], oseille vierge pourpre [cv. 'Ruber'] ;
- Nom(s) anglais et/ou international(aux) : maiden sorrel ;



- Note : *

- Rapport de consommation et comestibilité/comestibilité 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) 1µ et fruit (dont graines (germes) 1µ ; aromatisants 1µ) comestibles.(1*) ;

feuilles cuites comme potherbe 1µ ;



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 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 1µ, 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 1µ<5µ.

- Catégories : pscf ;

- 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) "*Rumex alpestris*" : [pages](#), [images](#) | "*Oseille alpestre*" : [pages](#) ;

dont livres et bases de données : 1Plantes sauvages comestibles (livre pages 116 et 117, 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, page 446, par A. Paillieux et D. Bois) ;