

# Oxalis

## (Oxalis)

Identifiants : 42134/oxa

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 05/05/2024

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Rosidées ;
- Clade : Fabidées ;
- Ordre : Oxalidales ;
- Famille : Oxalidaceae ;

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Geraniales ;
- Famille : Oxalidaceae ;
- Genre : Oxalis ;



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

Feuille (fraîches (cruées1 ou cuites1) ou séchées (aromatisantes1)), fleur1 (décoratives1)μ, racine (dont pétioles ; aromatisantes1) et fruit (aromatisants1) comestibles.(1\*)

Détails :

feuilles crues/cuites (ex. : comme potherbe) et/ou aromatisantes<sup>(((dp\*))1)</sup>.



Précautions :

(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<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>{(5)}</sup>.**

- **Arôme et/ou texture : citron, acide et rafraichissant<sup>1</sup> ;**
- **Liens, sources et/ou références :**

**dont classification :**

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