

## *Rumex acetosa* - Oseille



### Utilisation :

L'oseille commune ou grande oseille a pour nom scientifique *Rumex acetosa*. C'est une plante aromatique, vivace, à racine pivotante. On utilise ses feuilles à la saveur acidulée pour parfumer soupes, sauces ou salades.

En infusion, l'oseille possède des propriétés diurétiques, digestives et laxatives. En application externe, elle traiterait les infections buccales, les plaies et les furoncles.

Sa richesse en éléments minéraux (notamment fer et potassium) et en vitamines A, B1 et C en fait un aliment très intéressant.

[Tapez ici]

## **Recette culinaire :**

### **Oufs cocotte aux asperges et à l'oseille**

#### **Ingrédients :**

6 Œuf extra-frais  
40 cl Crème liquide  
12 Asperge verte  
200 g Oseille  
1 c. à soupe Huile  
50 g Gruyère râpé  
50 g Beurre  
Sel  
Poivre

Lavez les asperges et cassez net les extrémités si elles sont dures. Faites-les cuire 5 à 7 min dans une grande quantité d'eau frémissante salée. Passez-les rapidement dans l'eau froide pour arrêter la cuisson. Égouttez-les sur un linge. Laissez refroidir.

Lavez, équeutez et séchez l'oseille. Versez l'huile dans une poêle et faites-y suer l'oseille 3 min. Réservez.

Préchauffez le four à 210 °C  
(th. 7). Préparez un bain-marie.

Beurrez 6 ramequins hauts. Répartissez l'oseille et la crème dans chaque ramequin, ajoutez un blanc d'œuf puis les asperges coupées en morceaux, salez, poivrez et parsemez de gruyère râpé.

Placez les ramequins dans le bain-marie. Enfourez 10 min. Ajoutez alors le jaune d'œuf au centre en lui creusant une petite cavité à la cuillère. Remettez 3 min au four.

#### **Recette du beurre à l'oseille**

Mélanger 250 g de beurre ramolli et 100 g de d'oseille hachée finement avec une pincée de sel. Ajouter éventuellement quelques gouttes de citron, du poivre ou du piment doux à votre convenance.

[Tapez ici]

## **Recettes médicinales :**

### **Infusion contre la fièvre**

Mélanger 25 g de feuilles d'oseille, de feuilles d'aspérule, de baies de genévrier et d'herbe de serpolet. Faire bouillir une cuillère à café du mélange dans 1 tasse d'eau et laisser infuser 20 minutes avant de boire.

### **En usage externe :**

#### **Contre les abcès**

Cataplasmes : Broyer 10 g de feuilles fraîches et les placer entre deux linges. Appliquer directement sur la lésion pendant 30 minutes.

*{L'utilisation des plantes médicinales, sous quelque forme que ce soit, doit toujours se faire après avis et sous le contrôle d'un médecin, en particulier pour les femmes enceintes ou qui allaitent et les jeunes enfants}*

[Tapez ici]