

# L'oseille des jardins

## Vinette

Plante vivace de la famille des Polygonacées, elle figure dans la plupart des jardins potagers depuis des temps immémoriaux; son nom savant est *Rumex acetosa*.

Elle peut atteindre 1 mètre lors de sa floraison. C'est une plante dioïque les fleurs mâles et femelles apparaissent sur des pieds différents. Elle se cultive sans difficulté et préfère les sols riches et humides.



Se sont ses feuilles qui sont consommées, la manière la plus connue est de l'ajouter dans la soupe. Elle est comestible en toutes saisons, ses feuilles sont toujours tendres. Elle peut aussi servir de condiments et si vous voulez cuire un poisson entier, en le farcissant avec de l'oseille ses arêtes seront partiellement dissoutes.

Elle est dépurative et diurétique, toutefois il ne faut pas en abuser car elle peut provoquer des calculs rénaux, elle est très riche en calcium.

Il faut savoir aussi qu'il ne faut pas la cuire dans des ustensiles en fonte ou en aluminium car l'acide oxalique qu'elle contient réagit avec le fer contenu dans ces matériaux.