



Oseille sauvage

Fiche d'identité :

- **Nom scientifique** : Rumex acetosa
- **Altitude** : on trouve l'oseille sauvage dans les champs, prairies et pâturages.
- **Taille** : 30 cm à 100 cm.
- **Floraison** : plus près de juin, mais de mai à septembre. La cueillette des feuilles se fait avant la floraison.
- **Cycle de vie** : plante vivace.
- **Répartition** : Très commune en Europe et dans les régions tempérées du monde entier.
- **Habitat** : Cette plante vivace se trouve communément dans les champs, dans les prairies permanentes ou de longue durée sur sol neutre à acide.
- **Conditions climatiques** : plutôt rustique.
- **Fleurs** : Reconnaisable à ses feuilles en forme de fer de lance et à ses petites fleurs rougeâtres et verdâtres.
- **Utilisations culinaires** : Dans l'Antiquité, elle était consommée pour ses propriétés médicinales, notamment pour ses vertus digestives et dépuratives. Les Grecs et les Romains l'utilisaient également dans leur cuisine pour sa saveur acidulée et rafraîchissante. L'oseille sauvage est une véritable mine de nutriments essentiels, ce qui en fait un ajout précieux à toute alimentation équilibrée.