



NOMS COMMUNS

Oxalis petite oseille,
pain de coucou,
oseille de lièvre,
alléluia, surelle

NOM SCIENTIFIQUE

Oxalis acetosella L.

FAMILLE BOTANIQUE

Oxalidacées

Plantes herbacées pérennes,
rhizomateuses ou tubéreuses.

PLANTES DE LA MÊME FAMILLE BOTANIQUE

Oxalis

DESCRIPTION

Plante herbacée vivace à feuilles
basales formées de trois folioles en
formes de cœur, pliées en leur milieu.

La tige est rouge-brun et les pétales de la
fleurs sont blancs veinés de mauve.

CONFUSION POSSIBLE

Trèfles (*Trifolium* sp.)

ORIGINE

Plante sauvage, elle se plaît dans les terrains
secs et sablonneux. Elle aime le soleil franc,
tandis que sa cousine, l'oxalide des
montagnes, également comestible, préfère
l'ombre des sous-bois.

ORGANES UTILISÉS DE PRÉFÉRENCE

Feuilles fraîches jusqu'à la floraison. Pas de
séchage car petite taille et beaucoup d'eau.

ANECDOTE

Rare à absente en terrain
calcaire. Au nombre de trois, ses
feuilles en forme de cœur ont la
particularité de se plier à la
tombée du jour ou encore quand
il pleut, puis de se redéployer
lorsqu'il y a du soleil ou que la
pluie s'arrête.

LA QUESTION PIÈGE

L'**oxalis petite oseille** (*Oxalis
acetosella*) est une plante :

- A. Antiscorbutique
- B. Comestible
- C. Antitussive
- D. Diurétique
- E. Fébrifuge

LAURIANNE GUINNARD

076 499 46 32

laurianne.guinnard@gmail.com

www.ecorise.ch/plantes

École de plantes médicinales – l'Alchémille

PAIN DE COUCOU

OXALIS ACETOSELLA L.



THEVENIN Thierry, Le Chemin des herbes : Les plantes sauvages : connaître - cueillir - utiliser, éd. Lucien Souny, 2012-2013
BOULLARD Bernard, Plantes médicinales du monde, éd. ESTEM, 2001
S. G. Fleischhauer, J. Guthmann, R. Spiegelberger, Plantes sauvages comestibles, éd. Ulmer, 2012
A. DOLIVO, Plantes médicinales du monde : médecines traditionnelles et phytothérapie moderne, éd. Rossolis, 2010
S. S. WEED, Recueil de plantes médicinales au fil de la grossesse, éd. Mamamélis, 1991
http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=oxalide_hm (consulté le 09.08.15)

RÉPONSE : A, B et D : Antiscorbutique ; Comestible ; Diurétique

SOURCES

INDICATIONS

Usage interne
(historiquement) :
dépurative (cure de
printemps pour purifier
le sang chargé de
toxines accumulées tout
au long de l'hiver),
ulcérations de la bouche
et de la gorge.

Usage externe : abcès sans inflammation (cataplasme de
feuilles cuites). Actuellement, l'oxalide est principalement
utilisée en cuisine.

CONTRE-INDICATIONS

La teneur en acide oxalique et en sels dérivés de l'oxalide
fait qu'il faut éviter de consommer quotidiennement le
pain de coucou. Les oxalates peuvent notamment
interférer avec le métabolisme du calcium dans
l'organisme (provocation d'arthritiques), particulièrement
si on a une alimentation pauvre en calcium.
Les personnes aux reins fragiles doivent éviter de
consommer cette plante.

USAGE CULINAIRE

Limonade : laisser macérer pendant 12h deux poignées
d'oxalide fraîche dans 1 litre d'eau (dans laquelle 100 g de
sucre ont été dilués), filtrer. Peut se conserver telle quelle
quelques jours au frais ou stabiliser à l'aide d'acide
tartrique (3 cc par litre).

HISTOIRE

Fleur des sous-bois dont les enfants se plaisent à savourer
le trèfle, au goût légèrement acide. Appelée aussi Alleluia,
Petite oseille ou encore Surelle, les Romains la connaissait
déjà sous l'appellation Oxalis panis cuculi, et les anglais la
nomment également Cuckoos-Bread.
La légende veut qu'aux endroits où elle pousse en
abondance, il y ait de l'or enfoui.



AUTRES PLANTES, ARBUSTES ET ARBRES COMESTIBLES DE NOS FORÊTS

Ail des ours (*Allium ursinum*) : feuilles et fleurs en
condiment, crues en salade ou cuites en soupe.

Alliaire (*Alliaria petiolata*) : feuilles et fleurs crues en salade
(attention, en grosse quantité ou cuites, elles deviennent
amères), graines en condiment.

Angélique (*Angelica sylvestris*) : jeunes tiges confites dans
du sucre ou crues en salade.

Aspérule (*Galium odoratum*) : sommités fleuries pour
parfumer les boissons et les desserts.

Chêne (*Quercus robur*) : glands cuits longuement en pâtés,
gâteaux, farines, etc.

Cirse potager (*Cirsium oleraceum*) : jeunes feuilles en
salade, feuilles en légume (p. ex. pétioles).

Egopode (*Egopodium podagraria*) : jeunes feuilles en
salade, feuilles cuites en légumes (p. ex. soufflés).

Hêtre (*Fagus silvatica*) : jeunes feuilles en salade, fruits
crus, grillés ou en huile.

Houblon (*Humulus lupulus*) : pousses au bout des tiges
cuites.

Lamier blanc (*Lamium album*) : fleurs en salade, jeunes
feuilles crues ou cuites.

Lierre terrestre (*Glechoma hederacea*) : feuilles en
condiment.

Raiponce (*Phyteuma spicatum*) : racines crues ou cuites,
feuilles en salade ou en légume cuit, jeunes inflorescences
cuites à la vapeur.

Sapin (*Abies alba*) et **épicéa** (*Picea abies*) : jeunes pousses
en salade ou en sirop.

Sureau (*Sambucus nigra*) : fleurs comme parfum ou en
beignets, baies en jus ou gelées.

Tamier (*Tamus communis*) : jeunes pousses cuites.

Tilleul (*Tilia cordata*) : jeunes feuilles en salade, fleurs pour
parfumer les plats.

Violette (*Viola sp.*) : feuilles en salade ou en légume cuit,
fleurs en salade ou en décoration.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Vitamine C, bêta-carotène.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES

Propriétés proches de celles de l'oseille vraie
(*Rumex sp.*) : rafraichissante, **diurétique**,
antiscorbutique, **digestive**.

PROPRIÉTÉS SECONDAIRES

L'oxalis petite oseille est comestible avec un goût
léger bien particulier.

