



L' Oseille

« Je suis l'acidulé qui réveille les saveurs endormies »

Riche en potassium, vitamine A et C, je suis revitalisante, dépurative et diurétique. On peut me consommer crue en salade. Cuite, j'accompagne les légumes, les poissons, les viandes bouillies, les farces. Je peux aussi garnir une quiche ou une omelette. Pour me conserver, hachez-moi et faites-moi fondre jusqu'à évaporation de l'eau puis conditionnez-moi dans des petits pots de confiture que l'on stocke au congélateur. On peut ensuite m'utiliser pour des sauces en accompagnement de poissons ou de viandes grillées.

Quelques recettes

- **Soupe à l'oseille**

Epluchez 2 oignons et coupez-les en quatre. Faites-les revenir dans de l'huile d'olive avec deux gousses d'ail pelées et écrasées. Versez un litre et demi d'eau avec du sel et du poivre. A l'ébullition, ajoutez 3 pommes de terre pelées et coupées. Faites cuire vingt minutes. Equeutez et rincez 400 grammes d'oseille puis coupez-le. Faites fondre dans du beurre pendant cinq minutes. Mixez la soupe et incorporez l'oseille puis liez avec deux jaunes d'œuf dilués préalablement dans un peu de soupe. Vérifiez l'assaisonnement.

- **Sauce à l'oseille**

Epluchez et taillez finement une grosse échalote et faites-la revenir dans de l'huile d'olive. Lavez et supprimez les tiges centrales de +- 150 grammes d'oseille et coupez en fines lanières. Ajoutez-les à l'échalote et faites cuire à feu doux jusqu'à réduction. Ajoutez un berlingot de crème et une cuillère à café de bouillon de légumes. Faites encore mijoter de 3 à 5 minutes.

- **Beurre à l'oseille**

Lavez et mixez légèrement 25 grammes de feuilles d'oseille. Ajoutez cent grammes de beurre en pommade et du poivre. Remplissez des petits pots et conservez au frigo. C'est excellent avec du saumon grillé ou des pâtes.

- **Pesto d'oseille**

Rincez et mixez 150 grammes de feuilles d'oseille avec 100 à 125 millilitres d'huile d'olive.

Ajoutez 50 grammes de poudre d'amande et 50 grammes de parmesan. Poivrez.

C'est délicieux avec des pâtes, dans une omelette. On peut ajouter une cuillère à soupe de ce pesto dans une soupe de légumes.

Il se conserve un mois au frigo.

Bon appétit !

