

## Toujouse - Du rumex dans nos assiettes

Nadia Boyer donne son dernier cours de cuisine de l'année



Toujouse - Du rumex dans nos assiettes

Mis à jour avec Nadia Boyer le 22 octobre 2016.

Nadia Boyer, dont on a pu suivre les exploits culinaires avec des plantes sauvages, donne son dernier cours de l'année mercredi 2 novembre 2016 à 17 heures à la salle des fêtes de Toujouse. Puisque la nature se repose en hiver. Le prochain cours aura lieu en février ou mars 2017, selon l'état de la végétation. Notre cuisinière souligne que « c'est toujours avec beaucoup de plaisir qu'elle partage des moments agréables avec ce que nous donne la nature très généreuse ».

### Le rumex

Pour ce dernier cours - gratuit, comme les autres - c'est le rumex, une plante de la famille de l'oseille, qui sera à l'honneur dans les casseroles et les assiettes. Voici quelques informations sur cette plante. Le rumex, aussi appelé « oseille sauvage, oseille-épinard, patience ou encore oseille crépue, est une plante de la famille des polygonacées (plantes apétales, feuilles amères et astringentes). Il contient de la vitamine C. Il est dépuratif, tonique, fortifiant et stimulant. On fait cuire les feuilles comme des légumes. Les pétioles peuvent être consommés en gratin.

De plus, selon Wikipedia, le rumex contient du fer. Il est considéré comme un nettoyant très efficace du sang et est utilisé par les herboristes pour aider le corps à éliminer les métaux lourds et pour traiter d'autres troubles hépatiques.