Oca du pérou

(Oxalis tuberosa)



Plante herbacée vivace à tiges succulentes, rampantes puis redressées, au feuillage charnu trifoliolé vert brillant et aux petites fleurs jaune-or, originaire des plateaux andins où elle est encore cultivée pour ses petits tubercules sphériques ou ovoïdes, bosselés, de couleur jaune ocre, tirant sur le rose et le rouge chez certaines variétés, qui offrent une alternative intéressante à la pomme de terre mais peu productive car longue à arriver à maturité.

Résistance au gel : -5°C à -8/-10°C ;

Comestibilité :
Les tubercules, dont la saveur est voisine de celle de la pomme de terre, mais avec l'acidité de l'oseille en plus, se consomment cuits. On peut les préparer de diverses manières, comme les pommes de terre : cuits à l'eau, frits, sautés, etc. Il est recommandé de les cuire en changeant l'eau pour éliminer le maximum d'acidité.

Les jeunes feuilles peuvent se consommer à la manière de l'oseille.

Comme pour cette dernière, la consommation de

l'oca du Pérou est déconseillée aux personnes souffrant de la goutte. Les variétés blanches seraient moins acides que les rouges. L'exposition des tubercules en alternance au soleil et au gel nocturne, pendant une semaine environ, permet de réduire fortement leur acidité, voire de l'éliminer. Ce procédé, encore pratiqué dans les Andes, est similaire à celui de la préparation de chuno.

