

Oca du Pérou (*Oxallis tuberosa*) (*Oxalis crenata*)

Oxalidacées vivace cultivée en
annuelle

Présentation : Cet oxalis possède un très beau feuillage proche du trèfle et forme des petits tubercules délicieux dont le goût est un mélange de pomme de terre, d'oseille et de patate douce. Avec son très mignon feuillage ressemblant à celui du trèfle en plus serré, l'oca du Pérou fait merveille en décoration florale. Son autre grande qualité vient de ses tubercules, comestibles et délicieux, de la taille

d'un œuf
de
pigeon.



En Europe, l'oca n'est cultivé que par des jardiniers amateurs ou par quelques rares producteurs passionnés par les légumes rares ou oubliés. La distribution se fait par le biais de magasins bio ou d'épiceries fines.

Un peu d'histoire : Cette plante a été introduite en Grande-Bretagne vers 1830. Elle a failli remplacer la pomme de terre lors de la grande famine en Irlande, au milieu du XIXe siècle. En effet, à cause du mildiou qui avait attaqué les pieds de pommes de terre, on les détruisait à tout va. La culture des ocas, envisagée par les botanistes, fut vite abandonnée, car elle était trop longue et peu productive. Heureusement, l'emploi d'un traitement à base de cuivre a résolu le problème du mildiou sur les pommes de terre. L'oca du Pérou fut introduit en France en 1850.

Origine : Pérou.

Noms vernaculaires : Oxalis tubéreux, oca d'Amérique, oxalide, urelle tubéreuse, truffette acide, oxalide crénelée.

Description : Plante à tiges succulentes, rameuses, couchées sur le sol, se marcottant facilement par des buttages répétés. Les feuilles sont charnues, trifoliées, vert luisant. Les petites fleurs jaunes ressemblent un peu à celles du bouton d'or et s'épanouissent en juillet et août. Les fleurs stériles ne produisent pas de graine sous nos climats. Les petits tubercules - de 3 à 6 cm - mamelonnés, irréguliers, varient de jaune à rouge presque noir, en passant par des tons roses ravissants, suivant les variétés, non nommées en France.



Multiplication : Conservez les tubercules d'ocas dans du sable jusqu'au début du printemps, moment où se produit leur division. Plantez 3 tubercules : en février-mars, en godet, sous abri ; mettez en place début mai avec la motte à une profondeur de 10 à 12 cm , tous les 35 cm, en rangs espacés de 70 cm ; jusqu'au 15 mai, protégez les par un tunnel plastique. Fin avril début mai, plantez-les directement en place à 5 cm de profondeur. Buttez-les lorsqu'ils atteignent 15 cm de haut.

Ce tubercule pousse vigoureusement à partir de 20 à 22°, cependant il déteste les chaleurs excessives.

Reproduction:

Par bouturage de germes : en mars-avril planter chaque germe muni d'un léger talon de tubercule dans un mélange de terre et de bon terreau ; conserver sous serre ou sous châssis et mettre en place en mai. En août mettre un demi-seau de sable sur les pieds pour activer la formation des tubercules. (On peut remplacer le sable par un plastique noir deux heures avant la nuit, enlever ce même plastique juste à la tombée de la nuit ; répéter chaque soir).

Vous pouvez les cultiver en pot. Prévoyez 3 tubercules pour un pot de 35 cm rempli de terre de jardin, de terreau et de sable à parts égales, avec une poignée de compost.

Sol et exposition : Choisissez un endroit ensoleillé, voire une ombre douce, et plantez-le en sol frais, léger, meuble et riche en humus.

Incidence de la lune : Planter de préférence en lune décroissante.

Entretien : Les binages et les sarclages sont nécessaires. Arrosez lorsque les plants sortent de terre. Arrosez ensuite régulièrement, car l'oca craint la sécheresse. Un bon paillage n'est pas superflu en cas de manque d'eau.

Pour augmenter le rendement : Buttez les plants lorsqu'ils atteignent 15 cm de haut, et continuez jusqu'en août : ne laissez pas les tiges dépasser 30 cm de haut. Enterrez les parties les plus anciennes des tiges au fur et à mesure de leur croissance, afin qu'elles se marcottent et produisent des petits tubercules sur les nouveaux nœuds. En septembre, couvrir d'un plastique noir 2 heures avant la nuit (à retirer le matin) ou plus simplement verser un demi-seau de sable au centre de la plante. Les tubercules se forment sur la tige enterrée, plus la butte est haute, plus la récolte est abondante. C'est seulement lorsque les jours raccourcissent et que les tiges fanent, touchant le sol que les tubercules se forment au contact de la terre. En cas de gros gel annoncé, protégez la touffe d'un voile de forçage ou d'un tunnel.

Fertilisation : Normale à la fin de l'automne ou au début du printemps avec un engrais naturel. Ajoutez du compost à la terre d'origine lors de la plantation.

Rotation des cultures : Ne plantez pas à la même place des légumes racines pendant les 2 années qui suivent la culture d'ocas du Pérou. Attendez 3 ou 4 ans avant de la cultiver de nouveau au même endroit.

Bons mariages : L'oca du Pérou s'entend généralement bien avec les autres espèces, à condition toutefois que les autres plantes alentour ne lui fassent pas de l'ombre.

Quantité pour 2 personnes : 4 pieds afin d'avoir l'occasion d'en manger plusieurs fois.

Durée de culture : Sept mois après la plantation,

Variétés : Il en existe plus de 500 variétés, plus ou moins productives ou savoureuses.

Rusticité : Si la température reste au-dessus de -12, voire -15 °C ; par contre craint les fortes chaleurs.



Astuces
: Si vous avez la surprise de voir se reformer, au

printemps suivant, une belle touffe dodue, n'ayez aucune crainte, ce n'est pas une plante invasive comme le topinambour. Prélevez avec précaution ce nouveau pied et transplantez-le un peu plus loin.

Récolte : C'est une plante de jours courts, formant ses bulbes tardivement. Ramassez les tubercules lorsque les tiges sont gelées, juste avant les grands froids, ils se récoltent à partir de la mi-novembre, en arrachant les pieds à la bêche au fur et à mesure des besoins.

Rendement moyen : (300 à 500 g / pied)

Conservation : Une fois arrachés, les tubercules se conservent au frais et à l'ombre comme les pommes de terre, pendant quelques jours. Pour une conservation de quelques mois, entreposez les tubercules d'oca en cave, dans du sable bien sec.

Utilisations : Ces petits légumes racines se cuisinent de mille façons, de préférence cuits, à la manière des pommes de terre, nul besoin de les éplucher pour les mettre à l'eau, en purée, en salade, frits, sautés. Ils accompagnent viandes blanches et poissons. Excellents avec du homard. Si vous n'aimez pas l'acidité, souvent un peu trop marquée ébouillantez-les, rincez-les, avant de les cuisiner. Les feuilles comestibles se consomment pendant toute la végétation, en les coupant une à une. Elles remplacent l'oseille

L'oca est très riche en acide oxalique (surtout les

parties feuillues) **et ne convient pas aux personnes souffrant de goutte et de rhumatismes.** Les variétés blanches seraient moins acides que les rouges.

Goût : Fine et originale, l'exquise saveur des tubercules est un savant mélange de pomme de terre, de patate douce et d'oseille.

Maladies, parasites et traitement : L'oca du Pérou ne semble pas sujet aux maladies. L'oca du Pérou craint les limaces, au départ de sa végétation. Pour les éradiquer, laissez-les se noyer dans des bols de bière ou se réfugier dans des demi-pamplemousses évidés, installés face contre terre. Ou plus simplement, empêchez-les d'avancer, en plaçant des barrières de sciure ou de cendres infranchissables autour des rangs.

Propriétés : L'oca est très riche en amidon. Il contient aussi de la vitamine C du potassium, du fer du calcium et du phosphore. La valeur énergétique moyenne de l'oca du Pérou frais est de 255 calories au 100 grammes soit 1 g de protéines, 13.3 g de glucides.

Sources

Terre vivante- René Vigan

Rustica - Internet

Tous les légumes V.Renaud