



40

nom vernaculaire	français	Oca du Pérou.
	créole	Oka.
	anglais	Oca, oxalis, tuberous rooted, wood sorrel.
	espagnol	Oka, oca, oxalida.
	allemand	Oka, Oca, gekerbter Sauerklee.

Son nom scientifique est « *Oxalis tuberosa Molina* » (synonyme : « *Oxalis crenata* Jacq. ») de la famille des < Oxalidacées >, famille qui comprend des plantes herbacées pérennes, rhizomateuses ou tubéreuses, des régions tempérées à tropicales.

Son nom vernaculaire « **Oca** » vient de mots < Quechua > okka, oqa et uqa.

Cette plante porte aussi les noms d'oca d'Amérique, d'urelle tubéreuse et de truffette acide, de yam (en Polynésie et en Nouvelle-Zélande).

Elle est appelée apiña ou apilla en Bolivie et au Pérou, hibia ou ibi en Colombie et papa extranjera au Mexique.

fleur :

floraison en été.
les fleurs, petites,
sont de couleur
jaune d'or.



photo LMHTAG



photo wikipedia



photo wikipedia

utilisations

Les tubercules, dont la saveur évoque à la fois celui de la pomme de terre et un peu celui de la patate douce, avec en plus l'acidité de l'oseille et une pointe de piment se consomment généralement cuits.

Ils sont cuisinés tout comme les pommes de terre : cuits à l'eau, frits, sautés...

L'exposition des tubercules au soleil, pendant une semaine environ, permet de réduire fortement, voire d'éliminer leur acidité. Sinon, il est recommandé de les cuire en changeant l'eau pour éliminer le maximum d'acidité.

Les tubercules sont épluchés facilement après cuisson.

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

Au Mexique, l'oca est consommée crue avec du sel, du citron et du piment.

origine	Régions andines d'Amérique du Sud.
habitat	<p>L'oca cultivée par les indiens Quechuas des régions andines a été la base de leur nourriture pendant de nombreux siècles : ses tubercules comestibles sont riches en oligo-éléments (potassium, fer...) et en vitamine C. D'Amérique du Sud, l'oca du Pérou a été introduite en Grande-Bretagne vers 1829. Elle a failli remplacer la pomme de terre lors de la grande famine en Irlande (1845 à 1851) : la pomme de terre était alors attaquée par le mildiou et à l'époque on ne connaissait pas le traitement à base de cuivre (<i>bouillie bordelaise</i>); toutes les récoltes de pomme de terre furent détruites et l'oca du Pérou offrait une alternative intéressante bien que peu productive car longue à arriver à maturité.</p> <p>L'oca du Pérou peut se cultiver facilement en régions tempérées.</p> <p>L'oca fut introduite en Nouvelle-Zélande au début des années 1860 : aujourd'hui ce tubercule est très utilisé comme légume, il y porte le nom d'yam.</p> <p>L'oca du Pérou est aujourd'hui cultivée tout le long de la cordillère des Andes, du Venezuela à l'Argentine. On la trouve plutôt en altitude (de 2800 à 4100m). Elle est très abondante au Pérou (régions du centre) et au nord de la Bolivie, lieu probable de sa domestication. Sa culture est fait alternativement avec celle de la pomme de terre (fiche n°142).</p>
type	<p>Plante vivace à tiges rampantes puis redressées, aux feuilles vert brillant, charnues et trifoliolées (<i>groupées par 3 comme celles du trèfle</i>), qui produit de petits tubercules bosselés de 2 à 4 cm de long, de forme sphérique ou ovoïde.</p> <p>Les couleurs (peau, tubercule) varient en fonction des variétés, ainsi on trouve :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ l'oca rouge, à la peau rouge et à la chair blanche, ■ l'oca rouge carminisé (Ekmakou) dont les tubercules ont des parties blanchâtres, ■ l'oca jaune (Ayka kuru) aux tubercules de couleur jaune vanille avec des reflets rougeâtres, ■ l'oca blanche (Lliakou'n) aux tubercules blancs avec des reflets roses à jaunes et qui ont l'apparence de petites cervelles, ■ l'oca rose (IChriy asunte) aux tubercules roses avec un bout blanc tout comme des radis, ■ l'oca violette (Oka negra) aux tubercules de couleur rouge vineux, rouge violacé et à la saveur douce. <p>Il n'existe pas de forme sauvage de cette plante.</p>