

Cresson

NASTURTIUM

Il existe différentes variétés comestibles de cresson. Le “cresson de fontaine” est une plante vivace aquatique qui pousse dans l’eau. Il émet dans l’eau des racines blanches qui l’aident à se nourrir, et dont les rameaux tendres et charnus portent des feuilles vert plus ou moins foncé, à lobes arrondis. Le «cresson de jardin» est une plante bisannuelle rustique, qui forme une rosette de feuilles vert foncé, luisantes et fermes, de saveur assez piquante. Le «cresson alénois» est une plante annuelle à croissance très rapide. Elle porte de petites feuilles disposées en rosettes, et du fait de sa saveur piquante très marquée, est utilisée comme plante condimentaire.

SES HISTOIRES

Depuis la plus haute Antiquité, les hommes ont reconnu les qualités alimentaires et pharmaceutiques du cresson appelé alors « santé du corps » grâce à sa richesse en vitamines et oligo-éléments. Ils lui attribuaient des vertus magiques et le faisaient entrer dans la préparation de philtres. Les marins en emportaient d’ailleurs dans leurs malles pour les longs voyages. Les Romains en mangeaient de grandes quantités, notamment parce qu’ils croyaient que cette plante pouvait prévenir la calvitie et qu’elle stimulait l’activité de l’esprit. Les Grecs affirmaient que le cresson pouvait « redonner raison aux esprits dérangés » et atténuer les effets de l’ivresse. Mais ce n’est qu’au XIX^e siècle qu’il fut cultivé en France, sous l’impulsion du directeur des Hôpitaux de la Grande Armée qui avait remarqué les cressonnières allemandes.

SES UTILISATIONS

La plupart du temps, le cresson se consomme cru, en salade. Il peut remplacer le basilic dans un pesto, remplacer la salade dans un sandwich... Cuit, on l’apprécie sous forme de sauce, de potage ou velouté, ainsi qu’en purée. Il peut s’ajouter aussi à des omelettes ou des œufs brouillés, comme les épinards. En coulis, il se marie bien avec le poisson.



Cresson NASTURTIUM