



[< retour](#)

Fruits et légumes

Cresson



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Feuilles (Epinard, Oseille, Salade...)

Poids moyen : 115g

Plante herbacée vivace probablement originaire du Moyen-Orient. Le cresson est une plante dont les racines poussent dans l'eau courante, claire et froide. Ses tiges fines peuvent atteindre de 20 à 50 cm de haut. Ses feuilles lustrées contiennent entre 3 et 11 petites feuilles (folioles) rondes ou allongées, d'un vert foncé.

De minuscules fleurs blanches cruciformes apparaissent si la plante n'est pas cueillie. Les feuilles ont une saveur légèrement piquante et poivrée.

Il est préférable d'utiliser le cresson avec modération afin que sa saveur prononcée ne masque pas la saveur des autres aliments.

VARIÉTÉS

Il existe plusieurs espèces de cresson dont les plus connues sont le cresson de fontaine (*Nasturtium officinale*) et le cresson alénois (*Lepidium sativum*).

COMMENT CHOISIR ?

Le cresson est vendu en bottes. Choisir du cresson aux feuilles fraîches, tendres et bien vertes. Écarter le cresson aux feuilles amollies, jaunies ou tachées.

QUE FAIRE AVEC ?

Le cresson se mange cru ou cuit. Le cresson de fontaine tendre et juteux est particulièrement apprécié cru. Ses feuilles fines ont un goût moutardé agréable dans les salades. Le cresson alénois possède une saveur plus piquante qui aromatise salades, sauces et sandwiches. Le cresson décore et assaisonne mayonnaises, trempettes, salades de pommes de terre, pâtes alimentaires et tofu. Il est excellent en purée incorporée dans les sauces, la purée de pommes de terre; on le sert aussi en potage.

COMMENT PRÉPARER ?

Il se cuit et s'apprête comme l'épinard.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le cresson est une plante fragile. Il est donc conseillé d'enrouler ses racines dans un papier humide avant de le mettre au réfrigérateur. Ne pas le garder plus de deux jours.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le cresson est une excellente source de vitamine C, de vitamine A et de potassium; il contient du calcium, du magnésium, de la riboflavine, de la vitamine B6 et du phosphore. On dit le cresson de fontaine tonique, diurétique, apéritif, dépuratif, antiscorbutique, reminéralisant, anti-anémique et vermifuge.

calories

21

protéines

1,60

glucide

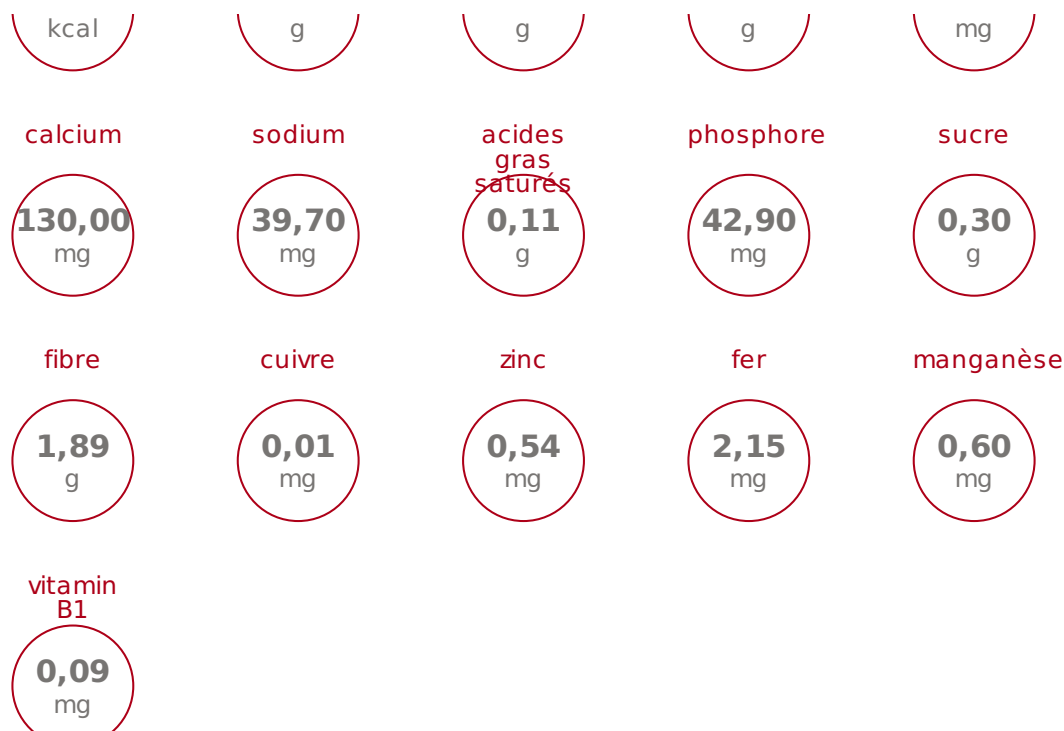
2,09

lipide

0,30

magnesium

19,80



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le cresson est reconnu depuis l'Antiquité pour ses propriétés médicinales. On en trouve mention dans les écrits grecs datant du ier siècle de notre ère. Il n'était toutefois pas cultivé à grande échelle car il requiert des conditions très particulières pour sa culture. Le cresson a été introduit dans diverses parties du monde par les immigrants européens. Le terme botanique latin copié sur le grec nasturtium souvent utilisé pour décrire le cresson est dérivé de nasus tortus, signifiant «nez tordu», et fait allusion à la saveur forte, poivrée et âcre du cresson qui fait grimacer.

Noix de saint-jacques marinées d'une sauce cresson au citron et wasabi [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Emulsion de ratte touquet et champignons [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Soupe de cresson et pois chiches [5]

En savoir plus [5]

Salade de légumes [6]

En savoir plus [6]

Poêlée de ris de veau de cœur, pommes grenailles, cresson et gousses d'ail en chemise [7]

En savoir plus [7]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15112>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15112>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/noix-de-saint-jacques-marinees-dune-sauce-cresson-au-citron-et-wasabi>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/emulsion-de-ratte-touquet-et-champignons>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-cresson-et-pois-chiches>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-legumes>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/poelee-de-ris-de-veau-de-coeur-pommes-grenailles-cresson-et-gousses-dail-en-chemise>