

## ZOOM SUR LE CRESSON



Le cresson habituellement consommé est le « cresson de fontaine » ou « cresson d'eau ». On l'appelle ainsi car il pousse en milieu humide, et peut même se développer uniquement dans l'eau, sans aucune attache avec le sol. Dans son habitat naturel, il pousse à l'état sauvage sur un vaste territoire allant de l'Europe à l'Asie centrale. Il s'est naturalisé en bien d'autres endroits dans le monde, y compris aux États-Unis et au Canada. Ce serait l'un des légumes-feuilles les plus anciennement consommés. En France, dès le XIII<sup>e</sup> siècle, on aménageait son milieu naturel pour en augmenter la production. Sa culture

proprement dite ne commencera qu'au XVIII<sup>e</sup> siècle, en Allemagne. Il est particulièrement populaire en Grande-Bretagne.

En France, la majorité de la production de cresson se fait en Ile-de-France (Essonne), mais aussi en Picardie, en Touraine, en Roussillon et en région Lyonnaise.

On trouve du cresson toute l'année, y compris en hiver.

Pour bien choisir son cresson, il faut être attentif aux feuilles, qui doivent être bien vertes, fermes, et ne montrer aucun signe de flétrissement. Il faut bien les laver, car elles contiennent souvent du sable ou de la terre.

Le cresson ne se conserve pas très longtemps, quelques jours au frigo. Il est préférable que les tiges trempent dans l'eau, ou bien d'envelopper le cresson dans un linge humide.

Le cresson est très faible en calories. Il est riche en vitamines A et C, ainsi qu'en potassium et en manganèse. La vitamine A favorise une bonne vision et la croissance des os. Elle préserve la santé de la peau et protège l'organisme contre les infections.

On peut consommer le cresson cru ou cuit. Cru il se consommera en salade, ou pour garnir les sandwiches. Il peut aussi faire partie des ingrédients d'un smoothie (cresson-poire-melon ou encore cresson-pomme-kiwi). Cuit il se prépare en velouté, en soupe, en soufflé, en purée, en sauté, en sauce, etc...

*Le saviez-vous ? En Île-de-France, Méréville, petite ville de l'Essonne, est considérée comme la capitale européenne du cresson.*