



Connaissance des herbes

Cresson de fontaine *Nasturtium officinale*

(syn. *Rorippa nasturtium-aquaticum* (L.) Hayek)
Brassicacées



Histoire, botanique et culture

Le cresson de fontaine est une plante vivace qui est cultivée en France depuis le 14^e siècle.



Utilisation dans la médecine naturelle et la cuisine

Le cresson de fontaine, en anglais watercress, est utilisé pour purifier le sang à cause de sa teneur élevée en vitamine C.



Recette

Tomme chaude sur lit de cresson de fontaine



Histoire – Cresson de fontaine

Les écrivains de la Rome antique faisaient déjà l'éloge du cresson de fontaine qui était considéré comme une précieuse plante condimentaire et médicinale efficace contre de nombreuses maladies. Son nom générique *Nasturtium*, du latin *nasus tortus* «nez tordu», fait allusion à la saveur piquante du cresson, comme on peut le lire dans des écrits anciens.

Les Grecs ajoutaient des graines de cresson de fontaine ou cresson d'eau dans les philtres d'amour qu'ils confectionnaient.

La culture commerciale du cresson de fontaine, et donc sa venue dans la cuisine et l'armoire à pharmacie, n'a débuté qu'au 19^e siècle, sauf en France où il était déjà connu depuis longtemps.

Botanique et culture

Nom: *Cresson de fontaine, Nasturtium officinale (syn. Rorippa nasturtium-aquaticum (L.) Hayek), Brassicacées (Brassicaceae)*

Noms populaires: *Cresson d'eau, cresson de fontaine*

La multiplication de cette plante vivace, dont il existe six espèces, se fait de préférence par bouturage de racines à environ 10 degrés pendant la période de végétation active. On trouve cette plante de 30 à 50 cm de long tout au long de l'année dans les cours d'eau lents et sur les rives des ruisseaux. Les feuilles pennées qui se dressent hors de l'eau sont composées de cinq à neuf folioles.

Pendant les mois d'hiver, la plante ne meurt pas, mais garde ses feuilles vertes malgré le froid.

La période de floraison des petites fleurs d'un blanc laiteux va de mai à septembre. Le cresson d'eau a une saveur particulièrement piquante pendant la floraison.

Le cresson de fontaine cultivé dans nos jardins est bien souvent un hybride du *Nasturtium officinale*, qui se caractérise par un arôme plus doux que le cresson de fontaine sauvage.



Utilisation dans la médecine naturelle

Les plantes fraîches de même que l'huile qui en est extraite sont utilisées avec succès en cure contre la fatigue printanière à cause de la teneur élevée du cresson en vitamine C et en minéraux précieux comme le fer, l'iode, le calcium.

On peut lire dans des écrits anciens de médecine naturelle que l'herbe fraîche, broyée, puis appliquée sur la peau fait disparaître les impuretés et les taches de rousseur.

Le cresson de fontaine est amer, piquant, a une action désintoxicante, diurétique, mais aussi digestive et expectorante.

Il a de ce fait un domaine d'applications relativement vaste: catarrhe, toux grasse, bronchite, mais aussi anémie, rhumatismes et troubles biliaires.

Utilisation dans la cuisine

Le cresson de fontaine a une saveur plutôt piquante et épicée qui rappelle celle du raifort ou de la moutarde.

Il est traditionnellement très apprécié en tant qu'herbe fortifiante dans les salades de printemps ou dans les pâtes à tartiner.

Le potage au cresson de fontaine, que l'on fait cuire à petit feu dans beaucoup d'eau avec des pommes de terre coupées en dés pour le passer ensuite au moulin à légumes, est également bien connu.

Assaisonné de sel et de poivre et lié avec de la crème fraîche, c'est un potage au goût délicieusement aromatique et de surcroît bon pour la santé.

Combiné avec du pissenlit et des orties ainsi que des pommes coupées en petits morceaux, du céleri et du thym parfumé, il donne une salade d'herbes sauvages très aromatique et bonne pour la santé.

Le cresson de fontaine se marie également très bien avec le saumon froid auquel il confère une saveur piquante bien particulière.



Recette

Tomme chaude sur lit de cresson de fontaine

Pour 2 personnes

1 tomme nature ou fromage de chèvre
4 tomates séchées, macérées à l'huile
4 poignées de cresson de fontaine

Vinaigrette:

1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique blanc
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe d'huile d'olive au citron
Un peu de sel et de poivre du moulin

Vinaigrette:

Bien mélanger tous les ingrédients.

- Couper la tomme en deux et la mettre sur une plaque à four. La faire chauffer 7 à 10 minutes au four préchauffé à 220°C.
- Couper les tomates macérées à l'huile en morceaux.
- Disposer le cresson de fontaine sur une assiette. Verser la vinaigrette en filet sur le cresson.
- Disposer la tomme chaude sur le cresson de fontaine et décorer de morceaux de tomates.

