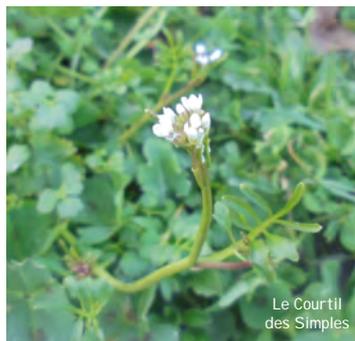


La cardamine hérissée ou cressonnette

Cardamine hirsuta



La cardamine hérissée, également connue sous le nom de cressonnette est une fleur de la famille des brassicacées, c'est-à-dire la même famille que les choux, les navets, la moutarde, le colza...

La famille des brassicacées s'appellait autrefois les crucifères, en raison de leurs quatre pétales disposés en croix. La tige est hérissée à partir de la base de la plante, les feuilles sont pennées, c'est-à-dire très découpées en subdivisions arrondies et ressemblent au cresson, d'où son surnom. Les fleurs de la cardamine hérissée sont blanches, à 4 pétales en croix et sont rapidement entourées et dépassées par de longs et fins siliques, sortes de gousses à deux compartiments contenant les graines.

Les rosettes de cressonnette se consomment en février et mars. Les tiges florales, selon la douceur du climat, peuvent apparaître vite et sont également consommables. Vous pouvez les trouver dans votre jardin ou dans les prairies. Cette plante aime l'humidité mais attention à la douve du foie ou l'échinococcose. Il est préférable de la faire cuire, sauf si vous la cueillez dans votre jardin (cloturé). Comme toutes les salades sauvages, elle est riche en minéraux et vitamines et varie agréablement le régime hivernal.

Voici une recette de soupe :

- de la cressonnette (1 petit saladier ou environ 8 à 10 rosettes)
- 2 grosses pommes de terre ou 4 petites
- 2 carottes moyennes
- 1 oignon



Faites revenir l'oignon. Ajouter les légumes, recouvrir d'eau et faire cuire. Vous pouvez ajouter un peu de curcuma si vous le souhaitez, mais attention, pas de bouillon cube ou bouquet garni, cela gâcherait le goût de la plante. Une fois les légumes presque cuits, ajoutez les plantes. Au bout d'une dizaine de minutes, mixez et assaisonnez.

Bon Appétit!

