



CRESSON



Il était une fois le Cresson...

(Extrait "Du Cultivateur" -septembre 1835-)

On sait généralement que cette plante croît dans les ruisseaux et sur le bord des rivières dont les eaux sont vives et courantes,... le cresson ne se récoltait autrefois que dans les sources et les fontaines... C'est à l'Allemagne que nous devons cette culture...Le cresson, recherché sur toutes les tables, est un des plus puissants antiscorbutiques connus. Il excite l'appétit, il fortifie l'estomac. Son emploi dans la médecine est très- étendu. Son usage est très salulaire. On le mange en salade et avec les viandes. Rarement on le fait cuire en France ; mais dans le Nord et en Allemagne, on le mange cuit comme les épinards ; on en fait des ragoûts.

De la famille des Crucifères, le "cresson cardamine" est un genre de plantes de la tétradinamie siliquieuse , qui comprend une vingtaine d'espèces , dont le "cresson de fontaine", qui offre deux variétés , le cresson vert et le violet.

La culture du cresson exige beaucoup d'attention, de soins et de surveillance, surtout en hiver, où, pendant une seule nuit, une forte gelée peut détruire toute une cressonnière. Le terrain est divisé en grands fossés parallèles, séparés par des plates-bandes élevées. Le fond des fossés doit être bien égalisé, pour que l'eau ait un écoulement régulier et égal dans toutes les parties des fossés.

Le cresson est planté par œilletons, ou petites touffes en quinconce, de huit à dix pouces environ de distance. Les mois de mars et d'août ont été reconnus les plus favorables pour faire cette plantation. La coupe du cresson se fait au moyen d'une grande planche mise en travers sur le fossé. Le cressonnier, couché sur cette planche, en soulevant les touffes, coupe le cresson avec un couteau ou une serpette; mais le mieux est de le faire avec l'ongle, et pied par pied, afin de ne pas les déchausser.

On y pense peu ou pas assez mais le cresson est un légume incroyable ! Riche en carotène, manganèse, cuivre, fer, fibres, calcium et vitamines, c'est un de nos meilleurs allié santé.

☞ Bon pour les yeux !

Riche en caroténoïdes, en lutéine et en zéaxanthine, le cresson protège vos yeux et **diminuerait le risque de dégénérescence maculaire (de l'œil).**

☞ Contre le cancer !

Grâce à son pouvoir antioxydant, la consommation régulière de cresson pourrait contribuer à une meilleure **prévention de certains cancers** comme ceux du poumon, des ovaires et des reins et certaines maladies cardiovasculaires.

☞ Bon pour votre bouche !

Très riche en calcium, le cresson **renforce vos dents et vos os, guérit le saignement de vos gencives et absorbe votre mauvaise haleine.**

☞ Bon pour votre ligne !

Faible en calories mais riche en nutriments essentiels et notamment en potassium, le cresson est bon pour votre ligne ! Il **aide votre corps à éliminer** ses excédents de liquide et détoxifie votre organisme.

☞ Bon pour la peau !

On vient de vous le dire, le cresson détoxifie l'organisme ! L'organisme et par conséquent la peau. Le cresson **soulage les maladies cutanées, nettoie la peau et redonne de l'éclat à votre teint.**

☞ Bon pour le moral !

Riche en vitamine B et notamment en vitamine B6, le cresson agit sur **les neurotransmetteurs du cerveau** comme la sérotonine et la dopamine, responsable de vos sensations de bien-être ! Il est donc **bon pour le moral et améliorera votre humeur !**

☞ Bon pour protéger votre organisme !

Le cresson **améliore vos systèmes de défense et protège l'organisme** contre les infections, les virus et les bactéries.

A consommer sans modération !

