

# CARDAMINE HÉRISSÉE

## ***Cardamine hirsuta***

*Cresson des jardins, cressonnette*

Famille des **Brassicacées**  
(ex-Crucifères : 4 pétales en croix)

**Plantes cultivées de cette famille :**  
chou, navet, rutabaga, radis, colza,  
caméline, moutarde, cresson...

**Floraison :** de mars à avril



## **PORTRAIT**

Annuelle de petite taille, en rosette, à nombreuses feuilles composées de 5 à 7 folioles arrondies. La tige florifère dressée apparaît début mars. Fleurs à 4 pétales blancs produisant de petites siliques allongées contenant les graines.

**Texture :** fine et délicate

**Odeur :** soufrée

**Goût :** piquant, entre cresson et roquette

## **MILIEU DE VIE**

Tous types de sols.

Friches, lisières forestières, haies, bords des chemins, vignes, vergers, potagers et sols perturbés.

## **CUEILLETTE**

Peut germer à toutes les saisons.

Se cueille de préférence avant floraison, la rosette entière.

Après qu'elle a monté, la tige avec feuilles, fleurs et fruits peut être utilisée comme condiment ou décoration.

## **PARTIES COMESTIBLES**

Toute la plante sauf la racine (trop filandreuse).

## **VERTUS NUTRITIONNELLES**

Très riche en vitamine C.

Contient des composés soufrés (qui jouent un rôle dans la détoxification hépatique).

## **DANS L'ASSIETTE**

Crue en salade, comme ingrédient principal ou non.

Comme condiment : en pesto, fromage ou beurre aux herbes, seule ou en mélange avec d'autres plantes.

En décoration : fleurs et tiges.

## **REMARQUES**

Deux autres cardamines sont également comestibles : la cardamine des prés (*C. pratensis*) et la cardamine des bois (*C. flexuosa*).