

# CARDAMINE DES PRÉS

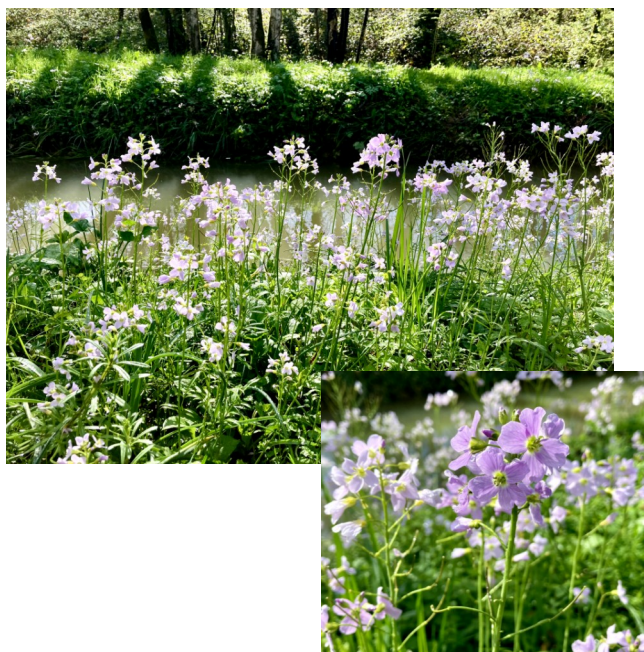
## ***Cardamine pratensis***

Cresson des prés

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

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

**Floraison :** avril à mai



### **PORTRAIT**

Vivace glabre, à tige unique dressée, ronde et creuse assez haute (20-50 cm) et à rhizome court, formant souvent de grandes colonies. Feuilles basales en rosette, à 3-7 folioles arrondies (la terminale plus grande) et long pétiole ; alternes et à folioles étroites sur la tige. Grappe lâche de fleurs rose-mauve légèrement veiné, au bout d'un long pédicelle ; 4 sépales dressés, 4 pétales en croix et 6 étamines. Fruits : siliques étroites et dressées, petites graines à fort goût de moutarde.

**Odeur :** soufrée

**Goût :** piquant, parfois amer, apparenté à celui du cresson et du wasabi.

### **MILIEU DE VIE**

Sols argileux ou limoneux frais à humides et riches en matière organique, en milieu ouvert et lumineux. Prairies humides, fossés, sous-bois frais.

### **CUEILLETTE**

Feuilles et fleurs : au printemps, avril à mai. Fruits : mai-juin.

### **PARTIES COMESTIBLES**

Toute la plante.

### **VERTUS NUTRITIONNELLES**

Riche en minéraux et en vitamine C. Contient des composés soufrés, d'où son goût piquant.

### **DANS L'ASSIETTE**

Feuilles et fleurs crues s'utilisent comme condiment pour relever (et décorer) les salades ou parfumer du fromage blanc ou du beurre aux herbes. Les feuilles sont aussi cuites en soupe comme le cresson. Fleurs et siliques peuvent être écrasées ensemble au mortier avec de l'huile et du vinaigre pour en faire une moutarde sauvage.

### **REMARQUES**

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