

## Le cresson de terre ou cresson de jardin.



Le cresson de terre, ou cresson de jardin, est un légume sinon oublié, du moins méconnu et moins utilisé qu'il le pourrait.

Il ne faut pas le confondre avec le cresson de fontaine, ni avec le cresson alénois. Avec un peu d'habitude la différence n'est pas si difficile à faire. Portraits de ses deux faux amis...

## Le cresson de fontaine.

Le cresson de fontaine (*nasturtium officinale*) aussi nommé cresson officinal est une Brassicacée dont la particularité est qu'il pousse dans l'eau courante. C'est « le cresson ».



Il doit son nom latin à son goût piquant qui fait grimacer. *Nasturtium* vient de *nasum*, le nez, et *torquere*, tordre.

Et il doit ses appellations courantes à sa spécialisation : cresson d'eau, cresson de fontaine, cresson de ruisseau.

C'est une vivace dont les tiges, qui peuvent atteindre 2m, restent d'abord au fond, puis se dressent au-dessus de l'eau. Les feuilles vert foncé, plutôt rondes, sont charnues et comestibles.

De juin à septembre apparaissent des petites fleurs blanches, en grappes. Les fruits (siliques) produisent de petites graines brunes.

Le cresson sauvage tend à se raréfier. Le cresson est cultivé en cressonnères par les cressiculteurs.

Il en existe quatre formes principales :

- ✚ Le cresson Picard ou petit vert, à petites feuilles vert vif.
- ✚ Le grand vert à grandes feuilles vert foncé.
- ✚ Le cresson doux à grandes feuilles vert clair et saveur douce.
- ✚ Le cresson boulanger, le plus courant bien que moins productif, à feuilles vert foncé allongées.

Il a toujours été conseillé de bien le laver à l'eau vinaigrée pour supprimer la douve du foie, dangereux vert plat. Chaque colis de cresson doit comporter l'adresse du fournisseur et le numéro du contrôle sanitaire.

## Le cresson alénois.

Le cresson alénois (*Lapidium sativum*), originaire du Moyen-Orient, est une herbacée annuelle condimentaire à croissance très rapide, à petites feuilles disposées en rosettes, et au goût fortement âcre et piquant qui lui vaut ses noms de Passerage, Nasitort, en anglais *garden pepperwort*, en espagnol *mastuerzo*, en portugais *agrião* ou *mastruco*.



Sa germination est des plus faciles et rapides. Ses tiges sont hautes de 20 à 50 cm, dressées et rameuses. Ses feuilles inférieures, très découpées, présentent des folioles complètement dissociées jusqu'à leur base (*pennatiséquées*). Les feuilles supérieures sont *linéaires*.

Ses petites fleurs sont blanches, ce qui aide à le distinguer du cresson de terre dont les fleurs sont jaunes. Il pousse en terrains secs et au voisinage des habitations.

Feuilles et fleurs du cresson alénois sont incorporées crues dans les salades. Leur goût rappelle celui de la grande capucine.

## Le cresson de terre, un légume oublié.



**Le cresson de terre, ou cresson de jardin**, (*Barbarea præcox*) est une bisannuelle rustique, qui forme une rosette de feuilles vert foncé, luisantes et fermes, de saveur assez piquante

**Noms** : Barbarée commune, Barbarée printanière.

**Noms populaires** : Cresson de jardin, Cresson de terre, Cresson des vignes, Cresson vivace, Girarde jaune, Herbe des charpentiers, Herbe de Sainte-Barbe, Herbe de Saint-Julien, Julienne jaune, Roquette des marais, Winter cress.

**Noms latins** : *Barbarea vulgaris*, *Barbarea Verna*.

Le cresson de terre ou cresson de jardin, a une agréable saveur piquante légèrement poivrée. Il se consomme en salade, ou en potage velouté. Sa culture est très facile. C'est aussi une bisannuelle ornementale cultivée en bordure, notamment sa variété double ou panachée.

Son nom viendrait de son goût piquant ou de la ressemblance de son feuillage avec celui du cresson de fontaine.

On trouve le cresson de terre en bord de fossés ou de ruisseaux et dans les lieux habités.

Il ne faut pas confondre le cresson de terre avec le cresson alénois ou « passage » (*Lepidium sativum*), dont les fleurs sont blanches, qui a un goût âcre, et sert à parfumer une salade plutôt qu'à constituer la salade elle-même.

Le cresson de terre est la crucifère jaune la première à fleurir au printemps. Cette précocité permet de ne pas confondre le cresson de terre avec les Brassica qui lui ressemblent mais ne fleurissent pas avant l'été.

Les Brassica sont les choux, la moutarde, les navets, le chou-rave, le colza, le rutabaga, le chou chinois, etc.

Il ne faut pas non plus le confondre avec le véritable cresson qui est le cresson d'eau (*Nasturtium officinale*).

Le cresson de terre serait antiscorbutique et appliqué sur les contusions pour les résorber.



## Conseils de professionnels.

### Généralités.

« Le *Barbarea verna*, ou *Barbarea praecox* appartient à la famille des Crucifères et est originaire d'Europe du Sud et de Turquie.

Le cresson de jardin est une plante bisannuelle rustique. C'est un légume-feuille aux branches ramifiées. Ses feuilles caduques, d'un vert sombre et brillant, sont disposées en rosette.

« L'année suivant sa plantation, il donne des fleurs jaune vif entre avril et juillet, qui ressemblent aux fleurs de moutarde ou de colza. Celles-ci produisent de nombreuses petites graines de couleur grise, arrondies sur une face. La plante atteint entre 20 et 50 cm de hauteur.

« Le cresson de terre se cultive facilement en pleine terre, en pot, en bac et en jardinière. Il s'utilise au potager, mais aussi comme plante d'ornement.

« Il se consomme aussi bien cru que cuit, en salade, en accompagnement de plats ou en potage. Son goût acidulé, légèrement poivré, est proche de celui du cresson de fontaine, un peu plus piquant. C'est un légume riche

en fer, en zinc et en vitamines A et C. Les fleurs sont utilisées comme aromates dans le vinaigre.

« On prête aussi des vertus cicatrisantes aux feuilles. Enfin, la plante agirait contre les maladies cardio-vasculaires. »

## **Culture et entretien.**

« Le cresson de terre apprécie les sols frais, humifères, assez riches et bien drainés. Il a besoin de soleil et de lumière, mais se porte bien aussi à la mi-ombre. On le sème de mars à août à partir de graines achetées en jardinerie, ou en récupérant les graines sur les fleurs fanées et les faisant sécher. Les graines ainsi récoltées peuvent être utilisées pendant 4 ans pour des semis. Le cresson de terre monte en graines en 3 semaines environ. C'est moins rapide que le cresson alénois. Au bout de 2 mois, on repique les jeunes plants dans un mélange de terreau et de sable ou de terre et sable enrichi par du compost décomposé, sans abîmer les racines. On sème clair en lignes espacées de 15 cm environ. On recouvre les graines de 5 mm de terre. Lorsque les graines germent, on les éclaircit en laissant 15 cm entre les plants. On arrose régulièrement pour maintenir un sol non détrempé mais frais. Un arrosage régulier garantit des feuilles plus tendres. En été, pailler le sol maintient une terre fraîche en économisant l'eau. En hiver on peut cultiver sous châssis ou tunnel de protection.

En cas de plantation en pot, on choisit des modèles profonds pour permettre à la racine pivot de s'enfoncer verticalement. Il est conseillé de biner et désherber régulièrement. »

## **Récolte.**

« Le cresson de terre est une bisannuelle qui peut être semée du mois d'avril au mois d'août. On récolte les feuilles une à une au fur à mesure des besoins, environ deux mois après le semis dès qu'elles ont atteint une hauteur de 10cm. Plus grandes, plus coriaces, elles conviennent à la préparation des soupes. La récolte peut commencer dès juin et continuer jusqu'au printemps suivant. Après prélèvement des feuilles à consommer, on coupe la rosette à sa base. Certains jardiniers conseillent de laisser quelques feuilles sur chaque pied.

De façon à stimuler la pousse des pieds destinés à la consommation en salade ou en potage, on supprime les fleurs dès qu'elles apparaissent.

On peut laisser le cresson de terre se ressemer spontanément en le laissant monter en graines. »

## **Maladies. Parasites.**

« Le cresson de terre est rustique et résistant aux maladies.

Il craint limaces et escargots, aussi est-il conseillé de retourner la terre pour déterrer les œufs et de répandre de la cendre ou de la sciure autour des plants. On peut aussi placer des tuiles sous lesquelles les limaces et les escargots vont venir s'installer et où il sera aisé de les ramasser.

Le cresson de terre est sensible aux attaques de pucerons noirs. Les feuilles se recroquevillent. Les coccinelles les éliminent. Évitez les coccinelles importées de Chine ! On peut aussi pulvériser un insecticide naturel à base de purin d'ortie.

Pour lutter contre les parasites il est conseillé de pratiquer la rotation des cultures, y compris de la culture du cresson de terre, tous les 3 ans environ. Il est bon d'associer le cresson de terre avec le radis, le poireau, le chou, le chou-fleur, le pissenlit, l'épinard. Inversement il faut l'éloigner de la laitue. »

## Conservation.

« Le cresson de terre se consomme dès la récolte, cru pour compléter une salade ou cuit en soupe ou velouté. Mais il est possible de le conserver pour en étaler la consommation.

On peut le laisser en place au jardin pendant plusieurs mois et le récolter au fur et à mesure des besoins.

On peut le conserver coupé environ une semaine dans le bac à légume du réfrigérateur.

On peut même le conserver congelé près d'un an dans le congélateur. Mieux vaut alors l'avoir blanchi ou congeler les plats déjà cuisinés.



## Classification.

Nom binominal : *Barbarea verna*.

Famille : Brassicacées, Crucifères.

Sous-règne : Tracheobionta.

Division : Magnoliophyta.

Classe : Magnoliopsida.

Sous-classe : Dilleniidae.

Ordre : Capparales.

Genre : *Barbarea*

Dicotylédone vraie. Rosidée. Malvidée. Brassicale.

Légume. Plante aromatique et médicinale.

Plante à feuillage décoratif.

Couleur des fleurs : jaune.

Végétation : Bisannuelle

Feuillage : Caduc.

Hauteur à maturité : 0,15 à 0,60 m.

Largeur à maturité : 0,10 à 0,20 m.

Entretien : Facile.  
Besoin en eau : Important.  
Croissance : Rapide.  
Multiplication : Semis.  
Résistante. Rustique.  
Densité : 20 pieds par m<sup>2</sup>.

Exposition : Soleil ou mi-ombre.  
Utilisation : Balcon. Terrasse. Potager.  
Plantation : Pleine terre. Bac. Jardinière. Pot.  
Sol : PH neutre. Sableux. Humus. Terreau.  
Humidité du sol : Sol drainé. Humide.



Pour l'association des Amis d'Allègre  
Et l'association La Neira.  
G. Duflos  
2015.