

Récolte gourmande

# Délice de cresson



*Légume tendre, croquant et légèrement poivré en bouche qui pousse dans l'eau, le cresson de fontaine est reconnu pour ses vertus culinaires et médicinales. Petit tour à la cressonnière du Moulin du Ruisseau, chez Cyril Taillebuis, dans l'Essonne.*

Au printemps, les fleurs de cresson donnent naissance à de petites gousses, remplies de graines qui sont récupérées et séchées, puis semées en été, pour la saison suivante.



Le cresson de fontaine pousse dans de larges bassins alimentés en eau par des sources naturelles, riches en oligoéléments. Il forme des pousses rampantes, desquelles s'épanouissent des tiges creuses qui se dressent à la surface.

**O**n le trouve sur nos étals même en plein cœur de l'hiver, au moment où les salades sont absentes de nos marchés : le cresson de fontaine est un végétal semi-aquatique qui s'épanouit dans l'eau de source naturelle. Boudé des plus jeunes mais connu des anciens, avant d'être un légume, le cresson fut une plante médicinale.

Il faut attendre le règne de Charlemagne pour qu'il soit recommandé comme plante potagère, mais il ne sera cultivé en France qu'à partir du XIX<sup>e</sup> siècle. Aujourd'hui, on trouve principalement des cressonnières en Aquitaine, dans le Nord-Pas-de-Calais et en Île-de-France, notamment dans le département de l'Essonne, considéré en Europe comme un terroir privilégié pour le cresson. Sa culture est très réglementée, garantissant ainsi la grande qualité des bottes commercialisées.

#### Semis, culture et récolte

Dans l'Essonne, la cressonnière du Moulin du Ruisseau vit au rythme de la pousse du cresson. Aux commandes, Cyril Taillebuis, cressiculteur depuis 40 ans, perpétue des techniques et un savoir-faire traditionnels. Pour cultiver ce légume, il faut une eau de qualité, car la plante y tire l'essentiel de ses nutriments, mais aussi beaucoup de soleil. En août, à l'époque des semis, les graines de cresson sont mélangées à du sable humide qui les alourdit ; cela évite qu'elles ne s'envolent lorsqu'elles sont semées à la volée dans les fosses vidées au préalable de leur eau.



De petites fleurs blanches de 5 à 6 mm à anthères jaunes apparaissent de juin à septembre.

## Récolte gourmande

La cressonnière est arrivée à maturité et forme ici un tapis de verdure.



La cueillette est effectuée manuellement, de la fin de l'été et jusqu'au printemps.



Penché sur la fosse, le cressiculteur choisit les brins, les coupe et les assemble en de jolis bouquets ronds, tel un fleuriste. Le travail est pénible, car il nécessite d'être courbé dans l'eau en toute saison. La récolte des jeunes plants s'effectue avec délicatesse et à l'aide d'un couteau ou d'une paire de ciseaux.



Pour attester de la bonne qualité de son eau et afin de permettre la traçabilité du produit, le cressiculteur met autour de chaque botte un lien où sont inscrites ses coordonnées.

Ces dernières seront réalimentées avec de l'eau de source, une fois que les plants mesurent quelques centimètres. C'est au printemps que les petites feuilles rondes et d'un beau vert sombre commencent à montrer le bout de leur nez. Au fil des semaines, le goût du cresson de fontaine va s'affirmer. Il doit se consommer à maturité. La récolte s'échelonne sur une bonne partie de l'année (avec une courte pause pendant le printemps) pour pouvoir fournir les étals des commerçants. Les premières bottes de cresson sont récoltées et vendues dans la grande distribution, au détail sur les marchés ou sur l'exploitation. Un petit conseil, consommez-le bien frais, afin de profiter de ses nombreuses vertus et de sa saveur à la fois fine et corsée.

### Un aliment santé à toutes les modes

Pour bien choisir une botte de cresson, fiez-vous à ses feuilles. Elles doivent être de couleur vive. En soupe, en salade, en velouté, mais aussi en purée, le cresson se consomme à toutes les sauces ! Façon pesto, il relèvera vos plats de poisson. Crues, en salade, ses feuilles vont délivrer toute la puissance de leur savoureux piquant. Cuit, il se mangera comme les épinards. Juste tombé dans une poêle avec une pointe de beurre ou bien mixé dans du fromage frais, c'est un délice. En soupe associée aux noisettes, cuisiné avec des moules, en tourte avec de

la truite, les idées de recette ne manquent pas... de mordant ! Avant de s'introduire sur la pointe des pieds dans l'alimentation, le cresson était surtout connu au départ pour ses vertus médicinales. Les Romains l'utilisaient à l'état sauvage contre la chute de cheveux, et les Grecs comme aphrodisiaque. Au Moyen Âge, on s'en servait même comme antidote aux philtres. C'est en fait un véritable cocktail de bienfaits pour rester en bonne santé. Riche en minéraux et en vitamines C, E, A et B2, il est également source de potassium, de calcium, de fer, de cuivre et de magnésium. Il possède aussi une haute teneur en fibres et en phosphore. Parmi ses multiples bienfaits, il protège la vue, prévient l'apparition du cancer, détoxifie l'organisme et renforce le système immunitaire. De nombreux atouts qui font de lui le compagnon idéal de vos repas, à consommer sans modération toute l'année. ■

TEXTE ÉLISE CHEVILLARD

PHOTOS PHILIPPE DUFOUR/INTERFEL

### LE RETROUVER

• Cyril TAILLEBUI  
Cressonnière du Moulin du Ruisseau  
RD 948, Moigny-sur-École, 91490 COURANCES.  
Tél. 01 64 98 07 13 et 06 81 26 25 27.  
Vente sur place de cresson et de produits transformés.

Récolte gourmande

# Recettes



© PHILIPPE DUFOUR/INTERFEL

## Velouté au cresson

**POUR 4 PERSONNES** | Préparation 15 minutes | Cuisson 20 minutes  
• 2 courgettes • 1 botte de cresson • 2 échalotes • 1 gousse d'ail  
• 15 cl de crème fleurette • 40 g de parmesan  
• 50 cl de bouillon de volaille • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

- Pelez les courgettes, retirez le cœur et les pépins, puis coupez la chair en dés. Nettoyez le cresson, jetez les grosses tiges et les feuilles abîmées ou jaunies. Coupez le reste grossièrement. Épluchez et ciselez les échalotes. Pelez et dégermez l'ail, puis écrasez-le. Réservez.
- Chauffez la moitié de l'huile dans une casserole. Colorez-y les échalotes 2 minutes. Ajoutez ensuite le cresson, les courgettes et l'ail. Laissez cuire 5 minutes en remuant. Versez le bouillon, couvrez et laissez mijoter 10 minutes.
- Mixez la préparation finement en incorporant la crème et la moitié du parmesan. Salez et poivrez au goût. Portez le velouté à frémissement en remuant.
- Répartissez la soupe dans les bols, arrosez du reste d'huile, saupoudrez du reste de parmesan et servez rapidement.



© M. FLORIANE ET JUSF/PHOTOFOOD



© M. FLORIANE ET JUSF/PHOTOFOOD

## Muffins au cresson

**POUR 4 PERSONNES**  
Préparation 20 minutes | Cuisson 15 minutes  
• 1 botte de cresson • 1 gousse d'ail • 2 brins d'aneth  
• 10 cl de lait entier • 1/2 crottin de chèvre sec râpé  
• 30 g de fromage frais (type St Môret)  
• 20 g de beurre • 110 g de farine  
• 2 pincées de levure chimique • Sel et poivre

- Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Dans une casserole, faites fondre le beurre. Effeuillez le cresson, rincez-le et séchez-le, pelez et hachez l'ail, puis mixez le tout.
- Mélangez la levure et la farine dans un saladier. Versez-y le lait et le beurre fondu. Salez, poivrez et mélangez. Fouettez les blancs d'œufs et incorporez-les délicatement. Ajoutez le cresson mixé, râpez dessus le chèvre, puis amalgamez la préparation.
- Répartissez la pâte dans les 8 moules à muffins de taille normale ou 16 petits. Enfourez pour 10 minutes.
- Rincez et ciselez l'aneth. Mélangez-le avec le fromage frais, salez et poivrez. Versez dans une poche à douille et déposez un dôme de fromage sur les muffins tièdes ou froids.

© THIERRY ANTALIAN/INTERFEL

## Quiche au cresson et au chèvre

**POUR 4 PERSONNES**  
Préparation 15 minutes | Cuisson 40 minutes  
• 2 bottes de cresson • 40 cl de crème liquide  
• 3 œufs • 2 crottins de chèvre demi-sec  
• 50 g de gruyère râpé • 15 g de beurre  
• 1 pâte brisée • 1 pincée de sel • 1 pincée de poivre

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Effeuillez le cresson, retirez les plus grosses tiges et rincez-le. Essorez-le puis hachez-le grossièrement.
- Chauffez le beurre dans une cocotte. Faites-y fondre le cresson environ 10 minutes. Égouttez puis réservez.
- Foncez un moule à tarte avec la pâte brisée. Répartissez au fond le cresson fondu. Émiettez dessus les crottins de chèvre.
- Battez les œufs en omelette dans un saladier. Ajoutez la crème, salez, poivrez et remuez. Versez ce mélange sur la tarte puis parsemez-y du gruyère râpé. Enfourez pour 30 minutes.
- Dégustez chaud ou froid accompagné d'une salade verte.

