

## Le cresson de Méréville

Le cresson serait l'un des légumes-feuilles les plus anciennement consommés, dès le 13ème siècle en France

Autrefois uniquement sauvage, le cresson de fontaine est cultivé depuis plus d'un siècle dans les zones humides de Méréville.

- **L'Essonne est ainsi devenu le premier producteur de cresson en France** (40% de la production nationale).

Sa culture est délicate : son mode de production reste donc en grande partie artisanal, sans additif ni pesticide selon les principes de **l'agriculture raisonnée**.

La **pleine saison débute en septembre** jusqu'au mois de mai, puis il se fait plus rare en été.

A noter : la cueillette sauvage devrait être évitée, au risque de consommer un ver parasite, la douve du foie. Même si elle est rare, elle provoque une grave maladie du foie.

Le **cresson de fontaine, à feuilles rondes et charnues**, se consomme **à maturité**.

Une autre variété, le cresson alénois, à petites feuilles en rosette, se consomme en jeunes pousses.

**Choisir votre botte de cresson** : les feuilles doivent être fermes et d'un beau vert vif. Se conserve en botte dans le bac à légumes, si possible les tiges dans l'eau et les feuilles recouvertes d'un torchon humide.

Il doit se **consommer rapidement après achat**, avant que les feuilles ne flétrissent.

Cette plante originaire d'Allemagne est de la **famille des brassicacées** (anciennement crucifères) bien connues pour ses nombreux représentants très intéressants pour la santé : tous les choux, le navet, la roquette, le colza...

## Les vertus du cresson

### Richesse en vitamines :

**β-Carotène** (1919 µg/100 g – ANC\* Vit. A= 600 à 800 µg)

**B9** (9 µg/100 g – ANC\*= 300 µg)

**C** (51 mg/100 g – ANC\* = 90 mg/jour)

### Richesse en minéraux :

Calcium (100 mg /100 g – ANC\* = 900 mg/jour)

Fer (1 mg/100 g – ANC\* = 11 à 16 mg/jour)

**Oméga 3**= 0,04 mg /100 g - ANC\* = 2 g/jour

### Richesses en anti-oxydants

Les principaux composés antioxydants du cresson sont les **caroténoïdes** et les **flavonoïdes**.

Les anti-oxydants agissent comme **un anti-rouille naturel** pour lutter contre l'action des radicaux libres à l'origine du vieillissement cellulaire.

### Composés protecteurs

Comme la majorité des légumes de la famille des crucifères/brassicacées, le cresson renferme des composés soufrés : les **glucosinolates**, qui contribueraient à limiter le développement de certains cancers.

Il en contiendrait davantage que le brocoli, le chou-fleur et de nombreuses variétés de choux

Comme la cuisson entraîne une perte importante de glucosinolates à travers l'eau de cuisson, il est préférable de consommer le cresson cru ou légèrement cuit à la vapeur.

Source CIQUAL

\*ANC= Apports Nutritionnels Conseillés