Cresson alénois

(Lepidium sativum)



Cette plante annuelle, essentiellement originaire d'Afrique et du Moyen-Orient, est cultivée comme légume-feuille ; sa particularité est sa production rapide et abondante.

Résistance au gel : -12°C/-18°C ? ;

Comestibilité :
On consomme principalement les graines germées, les jeunes feuilles et pousses tendres, crues, en salades, mais on peut également les faire cuire (ainsi que les plus anciennes) comme légume (potherbe) ; les gousses (fraîches ou séchées), les graines et les racines peuvent être utilisées comme assaisonnement piquant (condiment/épice) ; les graines donnent une huile alimentaire.

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Semis sous abris | Semis en pleine terre | Plantation | Récolte

Besoin en eau (arrosage) : important | modéré | faible

Besoin d'ensoleillement (exposition) : plein soleil | mi-ombre

Besoins : >Saints de glace (Du 11 au 13 Mai)