Cresson de fontaine

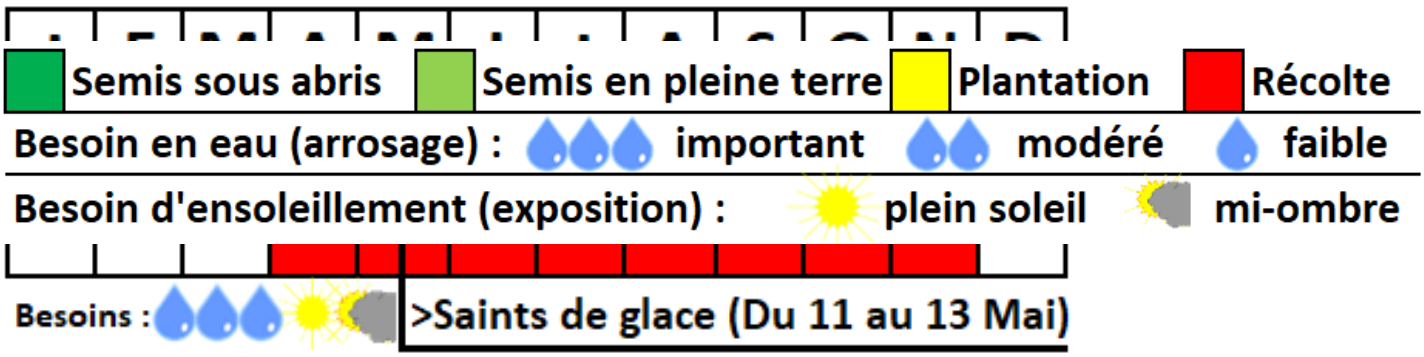
(Nasturtium officinale)



Cette herbacée vivace aquatique produit des feuilles disposées en rosette ; son aire d'origine couvre une très vaste zone (Europe, Asie, Afrique du Nord...) où elle s'est ensuite naturalisée ; le genre (Nasturtium) et le nom commun (cresson) font tout deux allusion à sa saveur piquante.

Résistance au gel : -29 (-5°C à -17/-22°C selon d'autres sources) ;

Comestibilité :
Feuilles et fleurs (dont boutons) consommées crues, en salade, ou cuites, comme légume (potherbe), en potées ou accompagnement de plat ; le goût acidulé et piquant (poivré), rappelant le radis blanc (daïkon), en fait un bon assaisonnement (haché comme le persil par exemple).


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)