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.



