Cardamine des prés
(Cardamine pratensis)



Herbacée vivace de taille moyenne (30-40cms de haut) formant souvent de grandes colonies dans les prairies humides d'Europe et d'Asie de l'Ouest ; son nom (cardamine) signifie "cresson", de par ses feuilles, disposées en rosette, qui en ont la saveur et l'aspect.

Résistance au gel : -15/-20°C (-10°C selon d'autres sources) ;

Comestibilité :
Les jeunes pousses et les jeunes feuilles récoltées avant la floraison sont comestibles et consommées de préférence crues car la cuisson leur fait perdre leur goût caractéristique de cresson légèrement épicé ; riches en vitamine C, elles sont utilisées dans les salades composées (seules, elles sont trop fortes), sandwiches, crudités, mais aussi comme épices dans les fromages à pâte fraîche ou de type Quark.

