

# LE CRESSON

## Calendrier de production

On en trouve toute l'année, avec une présence importante d'Octobre à Avril

## Les principales caractéristiques

Le cresson est un légume-feuille qui se caractérise par une très grande richesse **en eau** (plus de 93 %), teneur limitée en **glucides** (2 %) et en **protéines** végétales (1,5 %), et un taux de **lipides** faible (0,3 %).

De ce fait, **sa valeur énergétique** reste modeste : 17 Kcalories pour 100 g, ce qui le situe dans ce domaine entre la laitue et l'épinard.

Le cresson appartient à la famille des crucifères, au même titre que le navet, les choux ou la moutarde. Comme eux, il possède une odeur caractéristique.

## Comment le consommer ?

Le cresson est très facile à préparer.

Si vous l'achetez en botte, coupez la au niveau du lien, en 2. Les feuilles serviront pour vos salades et autres préparations culinaires. Les tiges seront utilisées pour les potages ou la purée.

Dans une botte fraîchement coupée, rien ne se jette.

C'est un légume très fragile, il faut le consommer rapidement après achat car il jaunit très vite.

## Comment le préparer ?

Les feuilles seront rincées à l'eau claire, avec un peu de vinaigre.