

Cresson alénois

(*Lepidium sativum*)



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

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.

Semis en bacs/terrines ou en pleine terre (en lignes distantes de 15cms ou à la volée), tous les 2-3 semaines, pour une récolte continue.

Rusticité : -12°C/-18°C ?

Notes :