

Cresson de fontaine

(*Nasturtium officinale*)



Cette herbacée vivace aquatique, naturalisée en Europe, Asie, Afrique du Nord et ailleurs, produit des feuilles disposées en rosette ; les termes "Nasturtium" et "Cresson" font tout deux allusion à sa saveur piquante.

Feuilles et fleurs (dont boutons) consommées crues, en salade, ou cuites, comme légume (pothérbe), en potées ou accompagnement de plat ; Son goût acidulé et piquant (poivré), en fait un bon assaisonnement.

Culture en cressonnière (bassin d'eau courante) ;
semis en pépinière (puis repiquage) ou en place, à la volée.
Rusticité : -29 (-5°C à -17/-22°C selon d'autres sources)

Notes :