

Lepidium sativum L., 1753 cv. 'Perse (De)' (Cresson alénois)

Identifiants : 18350/lepsat1

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 28/04/2024

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Rosidées ;
- Clade : Malvidées ;
- Ordre : Brassicales ;
- Famille : Brassicaceae ;

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Caparales ;
- Famille : Brassicaceae ;
- Genre : Lepidium ;

- **Synonymes :** Arabis chinensis Rottler ex Wight, Crucifera nasturtium E. H. L. Krause, Lepidium hortense Forsk., et d'autres ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** Garden cress , Adalavitulu, Addi, Adeli, Adityalu, Ahliva, Aleveri, Aliverai, Allibija, Asalio, Chamsur, Chanchur, Chandrashura, Halang, Halim, Halon, Hidamba sagam Hurf, Jamboi, Kurutige, Pepper-grass, Rashad, Salachson ray, Samon-ni, Shargundei, Tere, Tezak, Vrtna kreĀja ;



- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

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 (pothebe) ; les gousses (fraîches ou séchées), les graines et les racines peuvent être utilisées comme assaisonnement piquant (condiment/épice) ; les graines donnent une huile alimentaire.

Détails :

Feuilles, herbe, épice, légume, graines - huile^{(((0(+x)))}.

Feuille (feuilles^{0(+x)}) et jeunes pousses consommées^{(((27(+x)))} [nourriture/aliment {comme^{(((dp*)0(+x),27(+x)))} légume^{0(+x)} ; en salades^{(((0(+x)),(((27(+x))))})] ; fruit (gousses {fraîches ou séchées} [assaisonnement piquant]^{(((0(+x)))} ; graines^{27(+x)} [assaisonnement^{(dp*)(27(+x))} {comme condiment^{(((27(+x)))}]} ; extrait^{(dp*)(0(+x))} graines : huile^{(((0(+x)))} [nourriture/aliment {huile alimentaire^{(((dp*)0(+x)))}]} ; et graines germées^{(((0(+x)))} [nourriture/aliment^{(((dp*)0(+x)))}] et racine (racines^{0(+x)} [assaisonnement^{(dp*)(0(+x))} {aromatisant ou épice^{(((0(+x)))}]}] comestibles^{0(+x)}.

-les feuilles^{(((0(+x)))} et^(dp*) jeunes pousses^{(((27(+x)))} sont utilisées^{(((0(+x)))} (consommées^{27(+x)}) en salades^{(((0(+x)),(((27(+x))))} ; elles sont coupées quand elles sont jeunes ; les feuilles tendres sont cuites comme légume^{(((0(+x)))} (ex. : pothebe, brède^{(((dp*))}) ; elles sont utilisées dans les currys ;

-les gousses fraîches ou séchées peuvent être utilisées comme un assaisonnement piquant^{{{(0+x)}}}.

Graines utilisées comme condiment^{{{(27+x)}}} ;

-les graines donnent aussi une huile comestible ; les graines peuvent être germées et mangées ;

-les racines sont parfois utilisées comme assaisonnement ou épice^{{{(0+x)}}}.

Les feuilles sont utilisées dans les salades. Ils sont coupés jeunes. Les feuilles tendres sont cuites comme légume. Ils sont utilisés dans les currys. Les gousses de graines fraîches ou séchées peuvent être utilisées comme assaisonnement piquant. Les graines donnent également une huile comestible. Les graines peuvent être germées et consommées. Les racines sont parfois utilisées comme arôme ou épice

Partie testée : feuilles - crues^{{{(0+x)}}} (traduction automatique)

Original : Leaves - raw^{{{(0+x)}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro- vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
87.2	150	36	4.2	58	59	2.9	0.2



néant, inconnus ou indéterminés.néant, inconnus ou indéterminés.

- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):



Par inconnu, via graines delpais

- Liens, sources et/ou références :

dont classification :