



La cardamine hirsute ou hérissée (*Cardamine*

hirsuta) est une jolie petite plante, si discrète qu'elle passe souvent inaperçue, de la famille des Brassicacées. Ses autres noms sont cresson de terre ou cressonnette car son goût est proche de celui du cresson, sa saveur en a la puissance, plus le piquant de la roquette ! Ces plantes contiennent des des hétérosides sulfurés, « responsables » de ces saveurs particulières qu'ont les choux, les radis, la moutarde, toutes appartenant à la même famille botanique

La cardamine hirsute pousse en rosettes bien plaquées au sol. Les feuilles comportent plusieurs folioles ovales dont les terminales sont en forme de rein. Les fleurs sont très petites, blanches, formées de 4 pétales disposés en croix. C'est pour cela que l'on appelait auparavant cette famille les Crucifères. Une fois fécondées puis fanées, les fleurs vont se transformer en fruits allongés : les siliques



Fleurs



Siliques (fruits)

Ces fruits allongés et dressés, peuvent mesurer jusqu'à 3 cm de long. A maturité ils s'enroulent sur eux-mêmes et au moindre contact ils projettent leurs graines à plusieurs dizaines de centimètres tout autour d'eux. Ils qui peuvent ainsi se nicher dans la moindre fissure de mur ou de pavé

On trouve fréquemment la cardamine hirsute dans les cultures, les potagers, sur et au pied des murs.

C'est une plante nitrophile (grande amatrice d'azote), ce qui explique sa présence en ville (pollution automobile) et des terres cultivées (amendements excessifs). Elle fait partie du top 10 des plantes sauvages les plus observées dans nos cités. Elle est pourtant de nature

timide et solitaire, et craint la concurrence des autres végétaux. Vous pourrez en observer le long du mur au début du chemin Cavussin et dans les bacs à fleurs du bistro « le coin de l'espoir », côté avenue de Bel-Air. (début mars)

Cette petite plante est riche en vit A et C. en minéraux, oligo-éléments, iode, fer et soufre. Elle est facile d'utilisation en cuisine. On la met crue dans les salades, les fromages frais, dans une sauce au yogourt, dans un sandwich, sur une tartine beurrée, dans un pesto, sur un potage.... Ses emplois sont multiples. Il est préférable de la manger crue (après un bon lavage à l'eau vinaigrée) car une cuisson lui enlèverait toutes ses vertus. Car elle est aussi stimulante, diurétique, expectorante, tonique et stomachiques !

