



# Le cresson d'eau, source d'énergie



Alors que le jardin retrouve lentement ses forces pour la nouvelle saison, le cresson d'eau est présent dès le mois de mars et nous comble de joies gustatives jusqu'au début de mai. Il pousse près des sources claires et, fraîchement cueilli, ses feuilles sont fermes et ses tiges croquantes.

C'est une véritable source d'énergie, regorgeant de vitamines essentielles telles que le fer, le potassium, le magnésium et le glucosinolate. Nul besoin de se souvenir d'un terme aussi compliqué, mais tout au moins de ce qu'il produit dans l'organisme, à savoir de l'huile de moutarde. Il s'agit pratiquement d'un antibiotique végétal, qui possède des vertus expectorantes et digestives.

Son goût rappelle celui du raifort: il est piquant, relevé et se révèle légèrement amer ici et là. Son amertume stimule l'estomac et confère une note originale aux plats. Il devra être utilisé avec parcimonie, afin que son arôme ne couvre pas celui des autres ingrédients.

Sa préparation est simple comme un jeu d'enfant: il suffit de le passer rapidement sous l'eau, de le secouer et de le servir avec un steak grillé découpé en morceaux, ou avec une vinaigrette au citron pour créer une



salade fraîche et gourmande.

Il peut être associé à des arômes forts: quelques filets de pamplemousse juteux, un avocat crémeux et des noix légèrement grillées composeront, avec le cresson d'eau, une belle salade. Si cette combinaison semble trop audacieuse, il suffit de remplacer le pamplemousse par une poire ou une pomme. Une poignée de cresson sur la purée de pommes de terre ou la pizza Marguerite: voilà un accompagnement rapide, un peu de verdure qui ajoutera du croquant et une note poivrée au plat.

Et, pour tous ceux qui souhaitent se faire du bien dès le matin, pensez à un jus frais préparé à base de concombre, de céleri, de citron, de gingembre, avec une pincée de poivre de Cayenne et, naturellement, du cresson d'eau. Ce mélange réveillera le corps et l'esprit de manière aussi naturelle que merveilleuse!