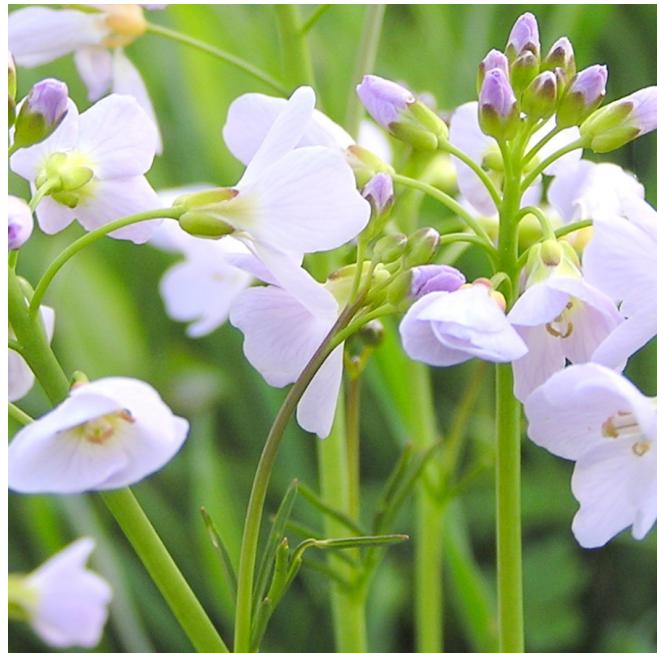


# CARDAMINE DES PRÉS

Cardamine pratensis

 CUISINE SAUVAGE



## Description rapide

- > **Prés et jardins**
- > **Apparition éphémère des fleurs roses**
- > **Goût de moutarde et d'amande**
- > **Feuilles composées à 3-7 folioles**
- > **Tige creuse et glabre**

## Description

Éléments clefs	Identification
<b>Milieux</b>	Prairies et bois frais, clairières, ripisylves, suintements
<b>Fréquence</b>	Assez commun
<b>Herbacé / ligneux</b>	Plante herbacée
<b>Taille</b>	Tige de 20 à 70 cm
<b>Port / Tige</b>	Plante légère à tige fine et dressée depuis une rosette fournie
<b>Feuilles</b>	Alternes et composées avec des folioles (jusqu'à 7 par feuilles) de moins de trois cm de long, entières ou pourvues de dents espacées, ovales chez les inférieures et plus élancées chez les feuilles caulinaires, sessiles ou parfois légèrement pétiolées (sous-espèce « paludosa »). Forte odeur de cresson au froissement
<b>Fleurs</b>	Roses (plus rarement plus violacées ou blanches), avec quatre pétales et quatre sépales en croix ainsi que 6 étamines à pollen jaune. Elles sont regroupées en grappe et possèdent un court pédicelle
<b>Graines</b>	Plusieurs graines par fruit, disséminées par éclatement de celui-ci
<b>Fruits</b>	Une silique qui est un fruit allongé (plus de trois fois plus long que large) et formé de deux valves séparées par une cloison où s'attachent sur deux rangs, les graines
<b>Racine</b>	Pivotante
<b>Pilosité générale</b>	Plante entièrement glabre
<b>Divers</b>	Espèce souvent couverte de « crachats de coucou », excréptions dues à une cicadelle
<b>Odeur</b>	Typique de feuilles de radis, de colza et autres crucifères
<b>Saveur</b>	Piquante, agréable et un peu amère
<b>Cycle et floraison</b>	Plante vivace à rosette visible l'hiver et à floraison verna, de mars à juin
<b>Distribution</b>	Hémisphère boréal dans les régions à climat tempérée ou froid
<b>Statut</b>	Aucun statut de protection connu

Éléments clefs	Identification
<b>Ecologie</b>	<a href="http://www.tela-botanica.org/bdtx-nn-12929-ecologie">http://www.tela-botanica.org/bdtx-nn-12929-ecologie</a>

## Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
<b>Nom scientifique</b>	<i>Cardamine pratensis</i> Linné 1753
<b>Famille</b>	Brassicacées ( <i>Brassicaceae</i> )
<b>Noms vernaculaires</b>	Bouquet du loup, Cresson des prés, Cressonnette, Faux cresson, Petite dentaire et en anglais, cuckoo flower
<b>Etymologie</b>	« Cardamine » vient du grec « cardamon », cresson et « pratensis » signifie, qui pousse dans les prés
<b>Classification</b>	<a href="#">Voir la classification APG III</a>

## Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
<b>Appréciation générale</b>	La cardamine des prés est aussi appelée « cresson des prés » pour son goût proche du cresson. Les fleurs de la cardamine des prés ont un surprenant goût piquant qui rappelle la moutarde et sont parfois un peu amères. Ses rosettes font un excellent condiment et apportent une touche piquante aux salades
<b>Parties utilisées</b>	
<b>Feuilles</b>	Les rosettes sont ajoutées aux salades composées. Cuites, elles perdent leur piquant et leur petite amertume et deviennent un bon légume (mais les feuilles sont petites et leur usage le plus connu reste bien de les déguster crues)
<b>Fleurs</b>	Décorent les salades et peuvent être incorporées au beurre ou aux vinaigrettes pour parfumer et colorer
<b>Confusions possibles</b>	
<b>Cardamine amère (<i>Cardamina amara</i>)</b>	Des autres cardamines, également consommées, seule la cardamine amère a un goût parfois désagréable. Elle se reconnaît à ses fleurs blanches aux étamines violacées à leur sommet

## Composition

La plante est riche en vitamine C et contient, comme chez la plupart des espèces de crucifères, des hétérosides soufrés dont l'hydrolyse (en coupant ou en mâchant par exemple) dégage une saveur piquante de moutarde

## Plus d'infos, images & vidéos

- [Fiche botanique du site Tela Botanica](#)
- [Cardamine pratensis sur Google images](#)
- [Cardamine pratensis sur Wikipedia](#)