

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
Milieux	Prairies et bois frais, clairières, ripisylves, suintements
Fréquence	Assez commun
Herbacé / ligneux	Plante herbacée
Taille	Tige de 20 à 70 cm
Port / Tige	Plante légère à tige fine et dressée depuis une rosette fournie
Feuilles	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 pétiolulées (sous-espèce « paludosa »). Forte odeur de cresson au froissement
Fleurs	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
Graines	Plusieurs graines par fruit, disséminées par éclatement de celui-ci
Fruits	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
Racine	Pivotante
Pilosité générale	Plante entièrement glabre
Divers	Espèce souvent couverte de « crachats de coucou », excréments dues à une cicadelle
Odeur	Typique de feuilles de radis, de colza et autres crucifères
Saveur	Piquante, agréable et un peu amère
Cycle et floraison	Plante vivace à rosette visible l'hiver et à floraison vernale, de mars à juin
Distribution	Hémisphère boréal dans les régions à climat tempérée ou froid
Statut	Aucun statut de protection connu

Éléments clefs

Identification

Ecologie

<http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-12929-ecologie>

Dénomination & classification

Éléments clefs

Identification

Nom scientifique

Cardamine pratensis Linné 1753

Famille

Brassicacées (*Brassicaceae*)

Noms vernaculaires

Bouquet du loup, Cresson des prés, Cressonnette, Faux cresson, Petite dentaire et en anglais, cuckoo flower

Étymologie

« Cardamine » vient du grec « cardamon », cresson et « pratensis » signifie, qui pousse dans les prés

Classification

[Voir la classification APG III](#)

Utilisations alimentaires

Éléments clefs

Identification

Appréciation générale

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

Parties utilisées

Feuilles

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)

Fleurs

Décorent les salades et peuvent être incorporées au beurre ou aux vinaigrettes pour parfumer et colorer

Confusions possibles

**Cardamine amère
(*Cardamina amara*)**

Des autres cardamines, également consommées, seule la cardamine amère à 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](#)