Lionel RAWAY

Elle peuple nos prairies

La cardamine des bois

Avez-vous déjà remarqué cette discrète plante herbacée ? Peut-être pas…

Son feuillage est assez discret ; seule l'apparition de ses délicates fleurs mauves au mois d'avril révèle sa présence massive dans nos prairies et jardins, de préférence frais.

Soyez attentifs, car sa floraison est éphémère et les quatre fragiles pétales d'un mauve tendre (parfois roses ou blancs) qui se démarquent par-dessus les hautes herbes ne persistent guère. Leur disposition en croix rappelle l'appartenance à la famille des crucifères, nouvellement nommée Brassicacées. Comprenez : la famille du chou, radis, roquette, moutarde alliaire, cresson…

Goûtez ! La plante contient des hétérosides soufrés dont l'hydrolyse dégage une saveur piquante de moutarde et une subtile saveur d'amande que vous pourrez goûter en la coupant ou en la mâchant.

Riche en vitamine C, la cardamine des prés (*Cardamine pratensis*) est un véritable régal en cuisine ! Atouts supplémentaires : elle est abondante et facile à identifier. À l'instar de l'ail des ours, il faut toutefois être attentif à ne pas louper la saison.

Si vous n'avez pas l'envie d'entreprendre des préparations culinaires complexes, mélangez simplement les fleurs à du beurre ; vous obtiendrez un résultat au goût surprenant, dont les touches colorées raviront vos invités lorsqu'ils en tartineront leurs toasts !

Par ailleurs, ne manquez pas de tester la recette facile ci-après.

FICHE D'IDENTITÉ

NOM COMMUN:
Cardamine des prés

NOMS VERNACULAIRES:
Cresson des prés, Faux cresson, Petite dentaire

NOM LATIN:
Cardamine pratensis

IDENTIFICATION:
la plante est vivace et glabre dans toutes ses parties.

Hauteur : 15 à 40 cm ; elle présente des feuilles inférieures ressemblant à celles du cresson et disposées en rosette basale. Les feuilles caulinaires montrent 7 à 15 divisions étroites et allongées.

Les fleurs sont regroupées en une inflorescence au sommet de la tige et forment des siliques minces et droites.

La floraison terminée, il est encore possible de consommer les feuilles de la rosette crues ou réduites en jus vert du meilleur effet en cuisine.

PHYTOTHÉRAPIE:
la plante est tonique et expectorante.

À NOTER:
une possible confusion avec la cardamine amère (*Cardamine amara*), qui pousse dans les mêmes milieux, serait sans danger.

Toast au fromage de chèvre, fleurs et jus de cardamine

INGRÉDIENTS (pour 4 pers.):

Farine de blé	180 g
Poudre d'amande	20 g
Beurre de ferme	100 g
Noisettes	40 g
Eau	2 c à s
Miel	80 g
Fromage frais de chèvre	200 g
Cardamine	12 brins
Huile d'olive	2 c à s

PRÉPARATION :

1. Mélangez farine, poudre d'amande et beurre. Émiettez ; ajoutez l'eau, les pignons grillés et le miel, sel et poivre au besoin. Formez un boudin que vous laisserez durcir au congélateur. Coupez-le ensuite en rondelles de 5 mm d'épaisseur ; enfournez à 180°C.

2. Mélangez les fleurs avec le fromage de chèvre et mixez les tiges résiduelles dans un peu d'huile d'olive. Assaisonnez.

3. Sur les sablés refroidis, déposez le fromage à la cardamine ; ajoutez un trait du jus vert extrait des tiges. Décorer de quelques fleurs.

Riche en vitamine C, la cardamine des prés (Cardamine pratensis) est un véritable régal en cuisine !