

JARDINAGE

Le cresson de Para et autres cressons

Joséphine Gretillat

Il existe de nombreuses plantes au nom de «cresson». Certaines sont bien connues mais une nouvelle venue, plus exotique, commence à se faire connaître: le cresson de Para.

Tous les cressons amènent du piquant dans le jardin. Le dernier venu, le cresson de Para va surprendre vos papilles gustatives!

Le cresson de Para (*Spilanthus oleracea*)

Si ce n'est son nom, cette plante n'a rien à voir avec les autres cressons. De la famille des astéracées comme les chicorées, le cresson de Para est originaire d'Amérique du Sud. On le nomme aussi brède mafane. C'est une plante vivace mais conduite en annuelle chez nous, au port rampant.

Elle produit jusqu'aux gelées des petits pompons jaunes ou rouges et jaunes selon les variétés. Les feuilles et les fleurs sont consommées. Son goût est très particulier et l'effet de surprise garanti. Il n'a pas d'odeur particulière, ce n'est qu'une fois en bouche que cela devient intéressant: son goût, d'abord rafraîchissant, devient brûlant et poivré avec des pétélements allant jusqu'à une sensation anesthésiante sur la langue. Certains parlent de goût «électrique»... Les fleurs sont plus piquantes que les feuilles.

La saveur du cresson de Para rappelle le poivre du Sichuan (voir *Agri* du 18 juillet 2014, page 26), raison pour laquelle il porte en anglais le nom de «Szechuan Buttons». Il est aussi connu sous «toothache plant» (plante du mal de dent) en référence à son action analgésique lors de maux de dents.

Après une cuisson prolongée, son goût devient plus doux. Il est consommé cru

comme aromate ou cuit comme légume. Il est beaucoup consommé à Madagascar où il entre dans la spécialité du pays, le ramazara, sorte de pot-au-feu de viande et de brède mafane.

Culture: il s'installe dans le jardin ou en pot au balcon, en situation ensoleillée. Sa croissance est rapide du moment qu'il reçoit de la chaleur et de l'humidité. Gare aux limaces et aux escargots qui raffolent de cette plante. Sa culture est facile, mais il ne supporte ni la sécheresse ni le froid. Semis en pleine terre en mai-juin ou avant, de préférence en pépinière ou en motte car la graine est très petite. Plus les pointes terminales de la plante sont récoltées, plus elle est productive. La première récolte a lieu environ deux mois après le semis et se poursuit jusqu'aux gelées.

Le cresson alénois (*Lepidium sativum*)

Le cresson alénois est une plante annuelle de 30 à 50 cen-



Le cresson de Para, petite plante presque rampante et aromatique au goût étonnant.

PHYSOME

timètres de haut qui dégage une intense saveur piquante. Les feuilles et les jeunes tiges sont utilisées comme condiment ou comme légume. A la cuisson, le piquant disparaît. Ce cresson s'utilise en salade, en mélange avec d'autres feuilles ou comme condiment, dans un sandwich ou une soupe.

Culture: cette plante pousse incroyablement vite. Sitôt semée, sitôt germée. On peut la cultiver en tout temps. Semis entre fin mars et septembre dans un sol frais et fertile en situation mi-ombragée. Ne pas recouvrir la graine mais plomber le semis. Récolte environ un mois après le semis. Au moins deux coupes sont possibles mais la plante monte vite à graines et, pour en avoir sur une longue durée, il faut faire des semis succes-

sifs. En hiver, la culture peut continuer en terrine à l'intérieur.

Il existe 3 variétés: le commun, celui à feuilles frisées et le cresson de Perse, à feuilles plus larges.

Le cresson de jardin (*Barbarea verna*)

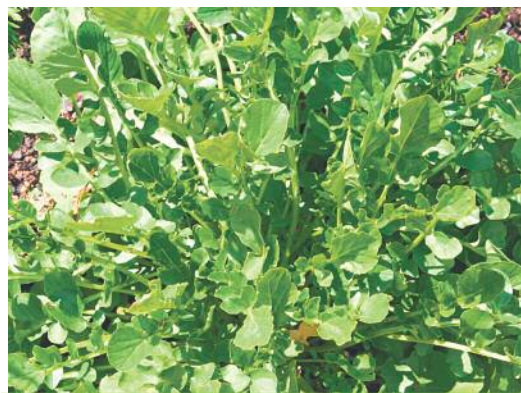
Le cresson de jardin est une plante bisannuelle dont la saveur rappelle celle du cresson de fontaine en plus piquant. Ses feuilles se cueillent comme celle de l'épinard, au fur et à mesure de leur croissance. On le consomme cru en salade ou cuit dans les potages.

Culture: ce cresson supporte très bien le froid. Il se sème du début du printemps à la fin de l'été en sol frais et en situation mi-ombragée. Il faut surveiller l'arrosage car les feuilles ont tendance à devenir

dures ou produisent un goût trop prononcé en cas de manque d'eau. La récolte a lieu deux mois et demi après le semis et se poursuit jusqu'en automne. Le cresson de jardin se trouve aussi sous forme panachée.

Le cresson de fontaines (*Nasturtium officinale*)

Il existe aussi le cresson de fontaines, plante subaquatique d'eau douce. La qualité de l'eau est essentielle pour cette culture. Il pousse à l'état sauvage mais il est fortement déconseillé de le récolter car il peut être contaminé par la douve du foie. La culture se fait dans des cressonnières, installées près de sources d'eau non polluées. On peut le semer au jardin mais il nécessitera des arrosages très copieux et réguliers.



L'année suivant le semis, le cresson de jardin donne des fleurs jaune vif ressemblant au colza.

FERME SAINTE-MARTHE



Le cresson alénois est riche en sels minéraux et en vitamines. Il s'utilise en salade ou en condiment.

OPTOGRAPH

CHRONIQUE DU CHÂTEAU DE PRANGINS

L'Économie rurale enseignée

Bernard Messerli

«Agronomie et économie» sera le thème de notre «Rendez-vous au jardin», la nouvelle formule du marché aux plantons, le 3 mai; avec la participation de sept classes des écoles primaires de Nyon.

Pour des jeunes de 8 à 11 ans, des notions aussi abstraites qu'agronomie et économie, c'est plutôt risqué! Du bizarre brumeux pour grandes personnes! Des visites commentées au Centre d'interprétation du potager – une exposition permanente rattachée au jardin dont le quart est consacré aux deux thèmes – et l'acharnement des enseignant(e)s devraient permettre d'avoir une équipe de conseillers en herbe pour le 3 mai. Les écoliers persévèrent dans une pétillante curiosité.

Et notre baron, en son *Journal* (tenu entre 1771 et 1786), qu'en pensait-il de l'économie et de l'agronomie? «Tout ce que j'en sais, c'est que j'ai diné, que l'on a parlé économie rurale et politique en œconomiste», regrette notre baron suite à une rencontre avec un certain Monsieur de Sacconay (7 juin 1772). Sujet de la discussion: la «mise en usage au sujet de l'argent prêté par Leurs Excellences au possesseur actuel de la terre



L'économie rustique a passé par le château de Prangins (J. S. Weibel, vers 1820, coll. particulière).

SP

de Coppet; avec la question de savoir si la chose «a été débattue dans le «Conseil des» Deux Cents». Pas follichon pour Louis-François qui avoue: «Je n'ai pas si bien employé ma journée».

Sous toutes ses formes

C'est l'économie politique qui le fait soupirer. L'économie dite domestique, celle qui permet d'économiser, il l'a compris bien et l'installe volontiers dans ses prévisions: «C'est à la fin de l'année que se font tous les arrangements d'argent et que l'on examine l'ordre tenu dans les finances. En ce genre, il faut toujours approuver le passé et distribuer l'économie dans l'avenir» (31 décembre 1772). L'économie rurale, quant à elle, le titille du printemps à l'automne: «Nouvelle économie pour mes vaches: un grand pré, dit la Grande Pièce, est assigné pour pâturage, non jamais fauché,

au bénéfice notable du troupeau, non sans épargne du foin sec». Pour ce qui concerne l'agronomie, le seul ouvrage de sa bibliothèque (à notre connaissance) pouvant le guider en cette voie est le Duhamel du Monceau *De l'exploitation des bois, ou Moyens de tirer parti avantageux des taillis, demi-futaies et hautes futaies* (1764-1767). Il en a besoin pour sa pépinière et ses semis de platanes: «Extrait fini de Duhamel pour notre semis de graines d'ormes destinés à pépinière» (11 juin 1772). Les Lumières mélangent avec bonheur économie et agronomie dans une gestion rurale nommée (Économie rustique, «C'est l'art de connaître tous les objets utiles et lucratifs de la campagne, et d'en tirer le plus grand avantage possible pour la prospérité des propriétaires en particulier, et de la société en général» selon l'*Encyclopédie d'Yverdon* (1772).

À TABLE

Soufflé froid aux fruits

Recette pour 6 personnes.
Temps de préparation: 20 minutes.
Matériel: 12 verrines.

Recette rafraîchissante

Réputé pour sa légèreté, ce dessert se confectionne très facilement et peut ravir petits et grands. Le soufflé froid tire son nom d'une ressemblance avec le vrai soufflé, parce que la préparation déborde du moule où elle est présentée. Cette recette rafraîchissante peut se préparer à l'avance, avec toutes sortes de fruits de saison. Pour qu'elle soit réussie, les blancs d'œufs doivent être battus bien fermes!

Ingrédients

4 feuilles de gélatine
4 œufs
125 g de sucre
500 g de fruits à choix
2,5 dl de crème fraîche

Préparation

Tremper dans l'eau froide les feuilles de gélatine.
Dans un plat, mettre les jaunes d'œufs, le sucre et les feuilles de gélatine.
Battre jusqu'à épaississement.
Ajouter les blancs d'œufs en neige.
Dans un autre plat mixer les fruits et ajouter la crème fraîche délicatement.
Incorporer le tout à la masse.
Dresser les verrines en y ajoutant quelques fruits finement coupés au fond de chaque verrine.
Verser l'appareil dans chaque verrine.
Mettre 3 heures au réfrigérateur.
Au moment de servir, garnir de quelques fruits et de crème fraîche.

ÉLISABETH GIROUD (VS)



Soufflé aux fraises, tout en légèreté pour accueillir le printemps.

É. GIROUD



Soufflé aux myrtilles, apprécié tout au long de l'année.

É. GIROUD