

Les bienfaits du cresson



[Source : allodocteurs.fr]

En raison de sa teneur impressionnante en antioxydants, vitamines et minéraux, le cresson est un véritable allié santé. Mais la France compte seulement une soixantaine de producteurs de cresson. Reportage

Par Delphine Renault – 11 mai 2023

Au milieu des champs, coule une rivière. Ici pas de poisson, mais du cresson. Au petit matin, Olivier et son équipe, munis de brouettes, de couteaux et de bottes sont déjà en pleine récolte.

« Le cresson est une plante semi-aquatique qui a toute une partie racinaire toujours dans l'eau. On est sur des marais où coulent des sources et donc chaque bassin est alimenté par une source. Il y a un flux d'eau en permanence, le cresson va puiser et trouver à manger dans cette eau », explique Olivier Barberot, cressiculteur.

Le cresson qui a été semé à l'été dernier dans ces bassins a une croissance rapide. Il est récolté toutes les six semaines tout au long de l'année.

De belles feuilles rondes toute l'année

Olivier connaît bien ses bassins, cela fait 5 générations que sa famille cultive le cresson, et à part les bottes, les gestes sont restés les mêmes.

« Historiquement, le cresson était récolté à genoux sur des planches, on ne descendait pas dans les bassins. Avant la 2e guerre mondiale, il n'y avait pas de bottes en caoutchouc, ils étaient en petites chaussures. Typiquement voilà ce qu'on va chercher à avoir tout au long de l'année, une feuille assez ronde avec une couleur assez intense », précise Olivier Barberot.

Eau, manganèse, cuivre, vitamines A, B9, C...

Le secret pour obtenir ces belles feuilles rondes, c'est l'eau. L'Essonne est le 1er département producteur de cresson, notamment grâce à ses sources.

« C'est notre trésor, parce que sans ces sources, on ne pourrait pas faire pousser de cresson ici. Il a vraiment besoin d'eau et comme c'est un légume d'hiver, cette eau dite chaude, puisqu'elle est à 12°, permet de continuer à le faire l'hiver. C'est obligatoire d'analyser l'eau deux fois par an. Les analyses sont essentiellement portées sur la recherche d'Escherichia coli et de streptocoque, on a des normes qui sont beaucoup plus drastiques que pour une piscine », précise Olivier Barberot.

Ces contrôles drastiques sont importants pour une belle botte pleine de vertus. » *Les minéraux les plus présents sont le manganèse et le cuivre, intéressants pour leur qualité antioxydante* » explique la Dre Corinne Chicheportiche-Ayache, médecin nutritionniste.

« On va retrouver du calcium, bien assimilé par notre organisme. Dans les vitamines, essentiellement la A, la B qu'on appelle vitamine B9, particulièrement intéressante chez la femme au moment de la procréation et jusqu'au premier trimestre de la grossesse. De la vitamine C, cette vitamine des fruits et légumes est très importante pour l'immunité », poursuit-elle.

Une recette réconfort

Aux côtés d'Olivier, Isabelle a appris à cuisiner le cresson sous toutes ses formes et à sublimer son parfum poivré. Voici la recette qu'elle vous propose :

- Après la découpe du cresson, mettez votre crème fraîche, du sel et du poivre, la crème de cresson est prête. Elle va agrémenter des tartines de campagne, brie et tomates.
- Étalez la crème de cresson généreusement puis par la suite, ajoutez des petits oignons pour donner un côté un peu caramélisé, sucré.
- Passez au four, après 5 minutes à 200 degrés, votre recette réconfort est prête.

En quiche, velouté, ou en burger, le cresson peut se cuisiner de multiples manières. Il faut compter en moyenne 4 euros pour une botte de cresson.

[Source : lanutrition.fr]

Par Marie-Charlotte Rivet Bonjean – Diététicienne-nutritionniste

Riche en calcium, fer, vitamines K, C et B, le cresson appartient à la grande famille des crucifères, dont les effets bénéfiques sont bien connus.

Le cresson appartient à la famille des crucifères, riches en composés soufrés et antioxydants, comme les choux. Il a donc les mêmes vertus que ces derniers.

Une portion de cresson (70 g) apporte 1,6 g de protéines, 0,1 g de lipides et environ 0,9 g de glucides (dont 0,4 g de fibres). Le reste, ce sont des vitamines, minéraux et de l'eau. Côté vitamines, c'est surtout la vitamine K1 qui sort son épingle du jeu puisqu'une portion de cresson apporte plus de 200 % de l'apport recommandé quotidien en cette vitamine. La vitamine K est une vitamine importante pour la santé osseuse et cardiovasculaire.

Lire aussi : La vitamine K : une raison de plus de servir des légumes verts aux enfants

Le cresson chouchoute les vaisseaux

Grâce à sa richesse en calcium, phosphore et magnésium, le cresson aide à limiter l'augmentation de la pression artérielle. Sa richesse en vitamine K lui confère aussi des atouts contre l'agrégation plaquettaire.

Il est intéressant pour les os

De par sa richesse en vitamine K, le cresson participe à une bonne santé osseuse. Plusieurs études ont ainsi montré que plus on mange de vitamine K et plus la densité osseuse est bonne (ce qui réduit le risque de fracture). Cet effet est visible chez l'homme comme chez la femme, même s'il est plus particulièrement sensible chez la femme ménopausée.

Il aide à prévenir certains cancers

Les isothiocyanates, une famille de composés des crucifères, ont expérimentalement des propriétés anti-cancers. Le cresson permettrait de prévenir le cancer colorectal. Les molécules du cresson agiraient en inhibant les actions des molécules cancérigènes et en favorisant leur élimination.

Il participe à une bonne santé oculaire

De nombreuses études ont montré qu'une consommation régulière de lutéine et de zéaxanthine, deux caroténoïdes abondants dans le cresson (et les épinards), permettrait une diminution des risques de dégénérescence maculaire liée à l'âge et de cataracte.

Il pourrait aider à prévenir le diabète

L'acide alpha-lipoïque, contenu dans le cresson, est un fort antioxydant qui aide à baisser la glycémie et à augmenter la sensibilité à l'insuline. Pauvre en glucides, et riche en vitamines et antioxydants, le cresson est un aliment à mettre plus souvent dans son assiette quand on a une maladie métabolique comme le diabète.

Attention aux cueillettes dans la nature !

Si en général le cresson se trouve facilement sur les marchés, on peut aussi en cueillir près de certains petits cours d'eau, comme d'autres plantes sauvages. Mais mieux vaut faire attention à la qualité de l'eau dans laquelle pousse le cresson (présence d'ovins en particulier). En effet, le cresson de fontaine peut être le lieu de nidation d'un parasite, la douve du foie, qui provoque chez l'homme une maladie hépatique difficile à soigner.

Références

Lidder S, Webb AJ. Vascular effects of dietary nitrate (as found in green leafy vegetables and beetroot) via the nitrate-nitrite-nitric oxide pathway. Br J Clin Pharmacol. 2013 Mar;75(3):677-96. doi: 10.1111/j.1365-2125.2012.04420.x.

M. Bullo, R. Estruch, J. Salas-Salvado; Dietary vitamin K intake is associated with bone quantitative ultrasound measurements but not with bone peripheral biochemical markers in elderly men and women. Bone, published online ahead of print, doi: 10.1016/j.bone.2011.03.767.

Zhang Y. The molecular basis that unifies the metabolism, cellular uptake and chemopreventive activities of dietary isothiocyanates. Carcinogenesis. 2012 Jan;33(1):2-9. doi: 10.1093/carcin/bgr255. Epub 2011 Nov 10.

Ma L, Lin XM. Effects of lutein and zeaxanthin on aspects of eye health J Sci Food Agric. 2010 Jan 15;90(1):2-12. doi: 10.1002/jsfa.3785.

Uma Singh, Ishwarlal Jialal Alpha-lipoic acid supplementation and diabetes PMC 2009 Mar 18. Published in final edited form as: Nutr Rev. 2008 Nov; 66(11): 646-657. doi: 10.1111/j.1753-4887.2008.00118.x

□ DOSSIER SANTÉ : QUEL EST L'INGRÉDIENT LE PLUS COMPLET ?

"Quel est l'aliment le plus sain qui existe sur cette planète ?

C'est un aliment qui arrivera à recouvrir 100% des besoins quotidiens en nutriments,

notamment en vitamines, en oligo-aliments, en fibres.

Il ne contient... pic.twitter.com/cbBrl9CIBz

– Vérité Diffusée (@VeriteDiffusee) September 3, 2024

[réf, <https://www.sante.fr/medecine-du-sport/marseille/dr-haroune-karim>]