

Lepidium sativum L., 1753 (Cresson alénois)

Identifiants : 18349/leplat

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 02/05/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Rosidées ;
- Clade : Malvidées ;
- Ordre : Brassicales ;
- Famille : Brassicaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Capparales ;
- Famille : Brassicaceae ;
- Genre : Lepidium ;

- Synonymes : *Arabis chinensis* Rottler ex Wight, *Crucifera nasturtium* E. H. L. Krause, *Lepidium hortense* Forsk., et d'autres ;

- Synonymes français : cresson, cresson commun, cressonnette à larges feuilles, passerage cultivée ("passerage cultivé" = erreur), passerage des jardins, cressonnette, nasitor (nasitort), cresson à la noix, graine du Liban, cresson de Perse, cresson alénois à feuilles entières en forme de cuillère, cresson de terre, cresson des jardins ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : garden cress, pepperwort, tongue cress, town cress, nasturtium, pepper grass, cress, garden cress, pepperweed, upland cress, habb al-rashad (ar), rashad (ar), jia du xing cai (cn transcrit), Gartenkresse (Garten Kresse) (de), agretto (it), nasturzio ortense (it), lepidio ortense (it), crescione inglese (it), agrião (pt), mastruço (pt), berro de huerta (es), ledio (es), smörgåsskrasse (sv), bitterkers (nl), sterrekers (nl), tuinkers (nl), morritort ver (cat) ;

- Rusticité (résistance face au froid/gel) : -12°C/-18°C ? ;



- Note comestibilité : ***

- Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :

On consomme principalement les graines germées, les jeunes feuilles et pousses tendres, crues, en salades, mais on peut également les faire cuire (ainsi que les plus anciennes) comme légume (pothérbe) ; les gousses (fraîches ou séchées), les graines et les racines peuvent être utilisées comme assaisonnement piquant (condiment/épice) ; les graines donnent une huile alimentaire.

Détails :

Feuilles, herbe, épice, légume, graines - huile^{{{0(+x)}}}.

Feuille (feuilles^{0(+x)}) et jeunes pousses consommées^{{{27(+x)}}} [nourriture/aliment {comme^{{{(dp*)(0(+x),27(+x))}}} légume^{0(+x)} ; en salades^{{{0(+x),{{27(+x)}}}}}]} ; fruit (gousses {fraîches ou séchées} [assaisonnement piquant]^{{{0(+x)}}} ; graines^{27(+x)} [

[assaisonnement^{(dp*)(27(+x))} {comme condiment^{{{(27(+x))}}}}} ; extrait^{(dp*)(0(+x))} graines : huile^{{{(0(+x))}}} [nourriture/aliment {huile alimentaire^{{{(dp*)(0(+x))}}}}} ; et graines germées^{{{(0(+x))}}} [nourriture/aliment^{{{(dp*)(0(+x))}}}]] et racine (racines^{0(+x)} [assaisonnement^{(dp*)(0(+x))} {aromatisant ou épice^{{{(0(+x))}}}}} comestibles^{0(+x)}].

-les feuilles^{{{(0(+x))}}} et^(dp*) jeunes pousses^{{{(27(+x))}}} sont utilisées^{{{(0(+x))}}} (consommées^{27(+x)}) en salades^{{{(0(+x)), {{(27(+x))}}} ; elles sont coupées quand elles sont jeunes ; les feuilles tendres sont cuites comme légume^{{{(0(+x))}}} (ex. : potherbe, brède^{{{(dp*)}}}) ; elles sont utilisées dans les currys ;

-les gousses fraîches ou séchées peuvent être utilisées comme un assaisonnement piquant^{{{(0(+x))}}}.

Graines utilisées comme condiment^{{{(27(+x))}}} ;

-les graines donnent aussi une huile comestible ; les graines peuvent être germées et mangées ;

-les racines sont parfois utilisées comme assaisonnement ou épice^{{{(0(+x))}}}.

Les feuilles sont utilisées dans les salades. Ils sont coupés jeunes. Les feuilles tendres sont cuites comme légume. Ils sont utilisés dans les currys. Les gousses de graines fraîches ou séchées peuvent être utilisées comme assaisonnement piquant. Les graines donnent également une huile comestible. Les graines peuvent être germées et consommées. Les racines sont parfois utilisées comme arôme ou épice

Partie testée : feuilles - crues^{{{(0(+x))}}} (traduction automatique)

Original : Leaves - raw^{{{(0(+x))}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
87.2	150	36	4.2	58	59	2.9	0.2



néant, inconnus ou indéterminés.néant, inconnus ou indéterminés.

• Note médicinale : *

• Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):



De gauche à droite :

Par Wig

Par "de:Benutzer:Rainer Zenz" [GFDL ou CC-BY-SA-3.0-2.5-2.0-1.0], via wikimedia

• Autres infos : Plante cultivée depuis l'antiquité et aujourd'hui très cultivée dans les régions tempérées^{{{(27(+x))}}}.

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

◦ Statut :

C'est un légume cultivé commercialement. C'est un légume mineur, largement utilisé^{{{(0(+x))}}} (traduction automatique).

Original : It is a commercially cultivated vegetable. It is a minor vegetable, widely used^{{{(0(+x))}}}.

◦ **Distribution :**

Une plante tempérée. Au Népal, il pousse entre 200 et 3000 m d'altitude. En Afrique tropicale, il pousse entre 750 et 2900 m et est le meilleur dans les endroits plus frais. Il convient aux zones de rusticité des plantes 4 à 10. Herbar de Tasmanie^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : A temperate plant. In Nepal it grows between 200-3000 m altitude. In tropical Africa it grows between 750-2,900 m and is best at cooler locations. It suits plant hardiness zones 4-10. Tasmania Herbarium^{{{{0(+x)}}}}.

◦ **Localisation :**

Afghanistan, Afrique, Arabie, Argentine, Asie, Australie, Bangladesh, Grande-Bretagne, Burkina Faso, Caucase, Asie centrale, Chili, Chine, Afrique de l'Est, Île de Pâques, Égypte, Éthiopie, Europe, France, Géorgie, Allemagne, Grèce, Himalaya, Inde, Indochine, Iran, Irak, Israël, Italie, Japon, Jordanie, Cachemire, Kazakhstan, Koweït, Kirghizistan, Liban, Macédoine, Malaisie, Mali, Maurice, Moyen-Orient, Myanmar, Népal, Nigéria, Afrique du Nord, Amérique du Nord, Nord-est Inde, Pakistan, Palestine, Qatar, Russie, Asie du Sud-Est, Serbie, Sikkim, Slovaquie, Afrique du Sud, Afrique australe, Amérique du Sud, Suisse, Syrie, Tadjikistan, Tasmanie, Tibet, Turquie, Turkménistan, Ouzbékistan, Vietnam, Afrique de l'Ouest, N Afrique, Asie du Sud-Ouest^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : Afghanistan, Africa, Arabia, Argentina, Asia, Australia, Bangladesh, Britain, Burkina Faso, Caucasus, Central Asia, Chile, China, East Africa, Easter Island, Egypt, Ethiopia, Europe, France, Georgia, Germany, Greece, Himalayas, India, Indochina, Iran, Iraq, Israel, Italy, Japan, Jordan, Kashmir, Kazakhstan, Kuwait, Kyrgyzstan, Lebanon, Macedonia, Malaysia, Mali, Mauritius, Middle East, Myanmar, Nepal, Nigeria, North Africa, North America, Northeastern India, Pakistan, Palestine, Qatar, Russia, SE Asia, Serbia, Sikkim, Slovenia, South Africa, Southern Africa, South America, Switzerland, Syria, Tajikistan, Tasmania, Tibet, Turkey, Turkmenistan, Uzbekistan, Vietnam, West Africa, N Africa, SW Asia^{{{{0(+x)}}}}.

◦ **Notes :**

Il existe environ 150 espèces de *Lepidium*. Il est riche en iode et en vitamines A, D, C et E^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : There are about 150 *Lepidium* species. It is rich in iodine, and Vitamins A, D, C, and E^{{{{0(+x)}}}}.

• **Liens, sources et/ou références :**

- Tela Botanica : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-75217> ;
- PASSEPORTSANTÉ.NET : https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=cresson_nu ;
- FloreAlpes : https://www.floreAlpes.com/fiche_lepidiumsativum.php ;
- www.homejardin.com : https://www.homejardin.com/cresson_alenois/lepidium_sativum.html ;
- Wikipedia :
 - [https://fr.wikipedia.org/wiki/Cresson_al%C3%A9nois_\(en_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cresson_al%C3%A9nois_(en_français)) ;
 - [https://en.wikipedia.org/wiki/Garden_cress_\(source_en_anglais\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Garden_cress_(source_en_anglais)) ;
 - [https://de.wikipedia.org/wiki/Gartenkresse_\(source_en_anglais\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Gartenkresse_(source_en_anglais)) ;
- ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lepidium_sativum ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2338547 ;
- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=21769> ;

dont livres et bases de données : ⁰"Food Plants International" (en anglais), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 174, par Louis Bubenicek) ;

dont biographie/références de ⁰"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Ali-Shtayeh, M. S., et al, 2008, Traditional knowledge of wild edible plants used in Palestine (Northern West Bank): A comparative study. J Ethnobiol Ethnomed. 4: 13 ; Al-Qura'n, S. A., 2010, Ethnobotanical and Ecological Studies of Wild Edible Plants in Jordan. Libyan Agriculture Research Center Journal International 1(4):231-243 ; Ambasta S.P. (Ed.), 2000, The Useful Plants of India. CSIR India. p 323 ; Brouk, B., 1975, Plants Consumed by Man. Academic Press, London. p 103 ; Brown, D., 2002, The Royal Horticultural Society encyclopedia of Herbs and their uses. DK Books. p 259 ; Burkill, H. M., 1985, The useful plants of west tropical Africa, Vol. 1. Kew. ; Cheifetz, A., (ed), 1999, 500 popular vegetables, herbs, fruits and nuts for Australian Gardeners. Random House p 131 ; Curtis, W.M., 1956, The Students Flora of Tasmania Vol 1 p 46 ; Ertug, F., 2004, Wild Edible Plants of the Bodrum Area. (Mugla, Turkey). Turk. J. Bot. 28 (2004): 161-174 ; Esperanca, M. J., 1988, Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses. Vol. 1. p 295 ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 58 ; Flora of Australia, Volume 8, Lecythidales to Batales, Australian Government Publishing Service, Canberra (1982) p 261 ; Flora of Pakistan. www.eFloras.org ; Grubben, G. J. H. and Denton, O. A. (eds),

2004, *Plant Resources of Tropical Africa 2. Vegetables*. PROTA, Wageningen, Netherlands. p 365 ; Hadfield, J., 2001, *The A-Z of Vegetable Gardening in South Africa*. Struik p 111 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 378 ; Herklots, G. A. C., 1972, *Vegetables in South-East Asia*. Allen & Unwin. p 131 ; Hernandez Bermejo, J.E., and Leon, J. (Eds.), 1994, *Neglected Crops. 1492 from a different perspective*. FAO Plant Production and Protection Series No 26. FAO, Rome. p 307 ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 417 ; Jansen, P.C.M., 2004. *Lepidium sativum* L. [Internet] Record from Protabase. Grubben, G.J.H. & Denton, O.A. (Editors). PROTA (Plant Resources of Tropical Africa), Wageningen, Netherlands. {{{ <https://database.prota.org/search.htm>}. Accessed 16 October 2009. ; Jardin, C., 1970, *List of Foods Used In Africa*, FAO Nutrition Information Document Series No 2.p 86 ; Kays, S. J., and Dias, J. C. S., 1995, *Common Names of Commercially Cultivated Vegetables of the World in 15 languages*. *Economic Botany*, Vol. 49, No. 2, pp. 115-152 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 432, 1765 ; Kybal, J., 1980, *Herbs and Spices, A Hamlyn Colour Guide*, Hamlyn Sydney p 118 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 146 ; Macmillan, H.F. (Revised Barlow, H.S., et al), 1991, *Tropical Planting and Gardening*. Sixth edition. Malayan Nature Society. Kuala Lumpur. p 363 ; Mabey, R., 1973, *Food for Free. A Guide to the edible wild plants of Britain*, Collins. p 86 ; Manandhar, N.P., 2002, *Plants and People of Nepal*. Timber Press. Portland, Oregon. p 289 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 188 ; Patiri, B. & Borah, A., 2007, *Wild Edible Plants of Assam*. Geethaki Publishers. p 6 ; Pham-Hoang Ho, 1999, *An Illustrated Flora of Vietnam*. Nha Xuat Ban Tre. p 605 ; *Plants For A Future database*, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; Pursglove, J.W., 1968, *Tropical Crops Dicotyledons*, Longmans. p 96 ; Sarma, H., et al, 2010, *Updated Estimates of Wild Edible and Threatened Plants of Assam: A Meta-analysis*. *International Journal of Botany* 6(4): 414-423 ; Schneider, E., 2001, *Vegetables from Amaranth to Zucchini: The essential reference*. HarperCollins. p 229 ; Seidemann J., 2005, *World Spice Plants. Economic Usage, Botany, Taxonomy*. Springer. p 203 ; Smith, P.M., 1979, *Garden Cress*, in Simmonds, N.W., (ed), *Crop Plant Evolution*. Longmans. London. p 306 ; Sp. pl. 2:644. 1753 ; *Tasmanian Herbarium Vascular Plants list* p 18 ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 56 ; Tronickova, E. & Krejcova, Z., 1987, *Ortaggi*, Instituto Geografico de Agostini, Cecoslovacchia. p 90 ; Tukan, S. K., et al, 1998, *The use of wild edible plants in the Jordanian diet*. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*. 49:225-235 ; USDA, ARS, National Genetic Resources Program. Germplasm Resources Information Network - (GRIN). [Online Database] National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland. Available: www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/econ.pl (10 April 2000) ; van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide*. Timber press. p 227 ; *Wild Edible Plants in Lebanon. Promoting dietary diversity in poor communities in Lebanon*. <https://www.wildedibleplants.org/> ; Zhou Taiyan, Lu Lianli, Yang Guang; Ihsan A. Al-Shehbaz, BRASSICACEAE (CRUCIFERAE), *Flora of China*.