



Le Cresson

Je suis un légume incroyable, riche en carotène, manganèse, cuivre, fer, fibres, calcium et vitamines. Je suis un allié de votre vue et votre peau. J'améliore vos défenses immunitaires et vous donne le moral car je suis riche en vitamine B6 et j'agis sur les neurotransmetteurs du cerveau, responsables de votre sensation de bien-être. Je nettoie votre corps et le reminéralise.

On peut me consommer cuit mais aussi cru ; en salade avec par exemple des œufs cuits durs, du fromage et des dés de pomme.

Quelques recettes

- **Gratin de cresson et pommes de terre**

Faites cuire quelques pommes de terre à la vapeur et émincez grossièrement une botte de cresson.

Réalisez une sauce blanche.

Dans un plat pour le four, alternez une couche de pommes de terre, de cresson et de béchamel et cela plusieurs fois. Terminez par une couche de sauce et parsemez de fromage ou de chapelure.

- **Soupe de cresson spécial détox**

Triez et lavez 2 bottes de cresson. Lavez et coupez 2 courgettes. Evidez une pomme et coupez-la en dés. Emincez deux échalottes et pilez deux gousses d'ail.

Faites blondir dans un peu d'huile d'olive les échalottes et l'ail. Incorporez les courgettes et la pomme puis le cresson et laissez cuire 20 minutes.

Mixez et incorporez 60 grammes de crème de soja.

- **Consommé au cresson et œuf poché**

Lavez et essorez une botte de cresson et mettez cuire sans couvrir. Mixez et assaisonnez de deux cuillères à soupe de Nuoc Mam.

Faites pocher deux œufs un à un dans 1 litre d'eau bouillante avec 3 cuillères à soupe de vinaigre. Ils sont cuits quand ils remontent à la surface.

Dressez les bols : dans un fond de consommé, déposez l'œuf délicatement, assaisonnez de sésame, de coriandre et d'un trait de citron vert.

REMARQUE

Je sécrète un agent hydratant qui me permet de vivre même dans les zones les plus arides. Pour maintenir mon hydratation, je forme des cristaux brillants sur mes feuilles comme des réservoirs de glace.

L'extrait de mes feuilles est utilisé en cosmétique pour les soins de peau.

Bon appétitif !



