Les VÉGÉTAUX
N° de Fiche : V - 2

Le Cresson de fontaine

21 JUIN 2017 par : Pascal ISTVANCIN

AAPPMA LA TRUITE SAUMONEE

Le **Cresson de Fontaine** ou **Cresson officinal** (*Nasturtium officinale*) est une espèce de plantes potagères de la famille des *Brassicaceae.*

Description : Le cresson de fontaine est une plante vivace qui forme des pousses rampantes au fond de l'eau, puis des tiges creuses qui se dressent hors de l'eau à l'extrémité des rameaux. Les tiges sont étalées, voire couchées sur le sol ou sur les plans d'eau. Elles peuvent dépasser deux mètres de long. Elles émettent facilement des racines adventives au niveau des nœuds. Les feuilles émergentes sont pennées et charnues, alternes, vert foncé, munies d'un long pétiole. Elles sont composées de cinq folioles ovales plus ou moins arrondies, la foliole terminale étant plus grande que les autres.

Attention : Ne pas cueillir, le cresson sauvage pouvant abriter la douve du foie, dangereux ver parasite.

Floraison : Les petites fleurs blanches (5-6 mm) à anthères jaunes apparaissent en grappes terminales tout l'été, de juin à septembre. Le fruit est une silique de 1 à 2 cm de long, linéaire ou linéaire-oblongue, terminée par un style épais, à valves sans nervures. La silique renferme de petites graines brun rouge, ovales, sur deux rangs dans chaque loge de la silique.

Habitat : C'est une plante remarquable par ses capacités de reproduction végétative. Elle peut vivre en milieu aquatique sans aucune attache avec le sol. L'aire d'origine de cette espèce couvre une très vaste zone, incluant l'Europe, l'Asie jusqu'à la Chine au nord et au Pakistan au sud, et l'Afrique du Nord. Les sources d'eau qui ne gèlent pas totalement durant l'hiver sont les lieux naturels privilégiés où pousse le cresson de fontaine. Elle s'est largement naturalisée, étant cultivée un peu partout. La consommation du cresson est très ancienne. C'était autrefois principalement une plante de cueillette utilisée d'abord pour les vertus médicinales de ses feuilles en rosettes. C'est une plante herbacée vivace des milieux humides et aquatiques (mares, étangs, ruisseaux). Il lui faut une eau claire et peu profonde, non acide, à courant lent.

Confusion possible : Le **Cresson de Terre** *(Barbarea verna)* et le **Cresson Alénois** *(Lepidium sativum)* ou passerage, ces deux dernières espèces ne poussent que dans les lieux secs donc pas sur la Touvre.

L'**Ache** ou **Faux-Cresson de Fontaine** *(Apium nodiflorum)*

Elle apprécie les mêmes biotopes, elle se reconnaît grâce à ses tiges creuses couchées, parfois colorées de rouge à la base des feuilles.
Elles mesurent quelques dizaines de centimètres.
Les feuilles comptent de 5 à 13 folioles lancéolées et légèrement dentées.

Sources écrites & **photographiques** : https://fr.wikipedia.org/wiki/Cresson_de_fontaine, http://flore-chaumont-vexin-thelle.fr/fr/c/113-cresson-de-fontaine-nasturtium-officinale-332.html, http://taillefer.ouvaton.org/campagne5/ache1.html,