

# LE CRESSON SUR NOS TABLES D'ÉTÉ !



COMMUNIQUÉ DE PRESSE / MAI 2013

**Gaspacho de Cresson &  
tapenade d'olives noires,**

**& Salade de cresson estivale**

*Des recettes plaisir et soleil qui aiguisent nos papilles*



©contrejour

Après un hiver ô combien long et rigoureux, le soleil a fini par pointer le bout de son nez et la légèreté printanière précède désormais avec douceur les prémices d'un été tant attendu. Avec la belle saison, nos papilles sont en éveil et impatientes de retrouver les saveurs des plats estivaux. Quoi de plus agréable que de préparer des recettes aux goûts ensoleillés à déguster en famille ou entre amis, lors de pique-niques improvisés, de « garden party » champêtres, ou tout simplement autour d'une table, chez soi.

Le cresson, avec sa saveur si caractéristique et ses vertus reconnues pour la santé, entre en piste cet été, avec deux recettes soleil, colorées et riches en goût :

**Gaspacho de Cresson & tapenade d'olives noires, Salade de cresson estivale**

*Et le goût devient délice...*

©contrejour

*Des Recettes d'été pour une farandole de saveurs ensoleillées...*

## GASPACHO DE CRESSON & TAPENADE D'OLIVES NOIRES



©contrejour

### *Ingrédients pour 4 personnes*

**3 bottes** de cresson ou **2 barquettes**  
**3 gousses** d'ail  
**200 ml** d'huile d'olive  
**100 ml** de fond blanc de volaille  
**5 cl** de vinaigre de xérès ou jus de citron  
**2 cébêtes** entières  
**1 pincée** de sel  
**200 g** de chèvre frais  
**1 Cuillère à soupe** de tapenade

### *Préparation*

- Mettre tous les ingrédients au blender et mixer 5 minutes.
- Fouler au chinois étamine la préparation et réserver au réfrigérateur 20 min.
- Dresser en assiette creuse et réaliser une quenelle de tapenade que vous disposez au centre et agrémentez de graines de grenade.



# SALADE DE CRESSON ESTIVALE

## *Ingredients pour 4 personnes*

- 3 **bottes** de cresson ou 2 **barquettes**
- 4 **palets** de chèvre bardés de ventrèche
- 4 **c. à soupe** de miel de pissenlit
- 2 nectarines
- 2 tomates
- 50 **g** de chips de vitelotte
- 1 **c. à soupe** d'huile d'olive
- 1 **c. à soupe** de vinaigre de framboise
- 1 **c. à soupe** de sauce soja
- 1 **pincée** de coriandre fraîche



©contrejour

## *Préparation*

- Laver et essorer le cresson.
- Réaliser la vinaigrette avec vinaigre, huile d'olive, sauce soja et coriandre ciselée. Réserver.
- Réaliser un concassé de nectarines et tomates évidées.
- Griller les chèvres bardés 3 min. au grill chaleur maximum. Assaisonner le cresson avec la vinaigrette. Disposer au centre de l'assiette le cresson et le chèvre grillé, saupoudrer de concassés de tomates et nectarines et arroser d'une cuillère de miel.
- Finir par les chips de vitelotte.

Recettes préparées par le Chef  
**Boris Ditadian**  
« Restaurant Les Platanes »,  
ou la Passion de la Grande Cuisine.

Dans le cadre convivial et chaleureux du restaurant "Les Platanes", Boris Ditadian et son équipe invitent le grand public à découvrir et déguster leurs créations gastronomiques.

Diplômé des l'Institut Paul Bocuse, membre d'Euro Toques et amoureux de la grande cuisine, Boris Ditadian s'applique à faire découvrir au plus grand nombre, de nouvelles saveurs, dans des compositions inédites qui raviront tous les gourmets.



*Zoom sur*

## UN LÉGUME-FEUILLES AUX MULTIPLES ATOUS NUTRITIONNELS



Comme toutes les salades et les légumes feuilles, le cresson est très peu calorique (seulement 2g de glucides/100g, et 17 kcal) et il apporte des fibres (2g pour 100g).

Plante herbacée poussant dans l'eau douce, son petit goût poivré et corsé rappelle que le cresson fait partie de la même famille de plantes (les crucifères) que le radis, la roquette, la moutarde, le chou, le colza, la corbeille d'argent ou encore la giroflée. Tous les crucifères sont des aliments très riches en vitamines, en oligo-éléments et en antioxydants. Cette plante vivace, semi-aquatique, se cueillait autrefois à l'état sauvage dans les ruisseaux et les

endroits humides. Désormais la plante comestible se cultive en bassins spécialement aménagés : les cressonnières.

La faculté du cresson à croître (d'où son nom d'origine latine « crescere » qui veut dire grandir, pousser en italien) en fait une salade précoce au printemps, la rendant très populaire pour les gens avides de consommer autre chose que des pommes de terre à la sortie de l'hiver.

De nos jours les jeunes pousses sont devenues des salades très appréciées. Le cresson de fontaine a effectivement été la première des jeunes pousses et est toujours en tête de liste pour ses richesses nutritionnelles. La tendreté de ses feuilles, son goût spécifique, les multiples façons de le préparer, sa culture pratiquée en harmonie avec l'environnement naturel des exploitations, en font une salade tout à fait appréciée et vertueuse.



### PRÉPARATION ET DÉGUSTATION, *quelques pistes gustatives...*

Le cresson se doit d'être bien lavé. Il est nécessaire de couper le cresson au dessus du lien, lorsqu'il est acheté en bottes. il convient de le couper avant toute préparation. **Cru, en salade** (seul ou mélangé à d'autres jeunes pousses), ou **cuit à l'étuvée**, comme de l'oseille ou de l'épinard, ses préparations sont variées pour des plats aux saveurs multiples. Son goût légèrement relevé se marie particulièrement bien avec les viandes et les poissons.

**En omelette, en soupe, en crème**, ou encore **haché, cru**, il peut être utilisé comme **le persil** (sur des pommes de terre, du fromage blanc faisselle, une salade de crudités...). **La salade de cresson «à la lyonnaise»**, accompagnée de lardons poêlés, des tranches d'œufs durs (ou mollets), et de quelques croûtons dorés, est aussi très appréciée des amateurs de légumes verts.

FÉDÉRATION NATIONALE  
des CRESSICULTEURS

La Fédération Nationale des Cressiculteurs existe depuis la fin des années 40. Elle a eu pour but de réunir des producteurs, afin de mettre en commun un certain nombre de connaissances culturelles, soit pour mieux protéger la plante contre des attaques de ravageurs, soit pour tenter de mettre au point des nouvelles méthodes de récoltes, ou de mutualiser des achats de produits, de conditionnement comme les liens qui servent à attacher les bottes.

La Fédération a également milité auprès des pouvoirs publics pour mettre en place un cahier des charges strict concernant notamment la protection et la surveillance des sources d'eau, alimentant les cressonnières. Ceci a permis de garantir une qualité sanitaire du cresson proposé au consommateur.

Depuis quelques années la Fédération continue de pousser la profession vers encore plus de démarches qualité. Elle a rédigé un «guide des bonnes pratiques» pour la culture du cresson.

Ce guide, une fois validé par l'afsa (Agence Française de la Sécurité des Aliments), le Ministère des Affaires Sociales et de la Santé, la DGCCRF (Direction Générale de la Concurrence de la Consommation et de la Répression des Fraudes) et la DGAL (Direction Générale de l'Alimentation), servira de référence pour toute personne cultivant du cresson sur le territoire national.

En 2012, elle s'est également impliquée dans le dépôt d'une demande auprès des instances européennes, pour que la culture du cresson de fontaine soit reconnue comme une spécialité traditionnelle garantie (STG). Ce label européen, au même titre que le label bio, les aop, ou les igp, sera un signe de reconnaissance des spécificités du cresson de fontaine, pour bien montrer au consommateur l'originalité et la qualité de ce produit.

**CONTACTS PRESSE**

Agence Bonne Réponse : 04 72 40 54 10  
Muriel Gutierrez / [m.gutierrez@bonne-reponse.fr](mailto:m.gutierrez@bonne-reponse.fr) / 06 60 73 63 14  
Nataly Joubert / [n.joubert@bonne-reponse.fr](mailto:n.joubert@bonne-reponse.fr) / 06 09 42 25 94  
[www.bonne-reponse.fr](http://www.bonne-reponse.fr)

FÉDÉRATION NATIONALE des CRESSICULTEURS  
COMMUNIQUÉ DE PRESSE  
MAI 2013