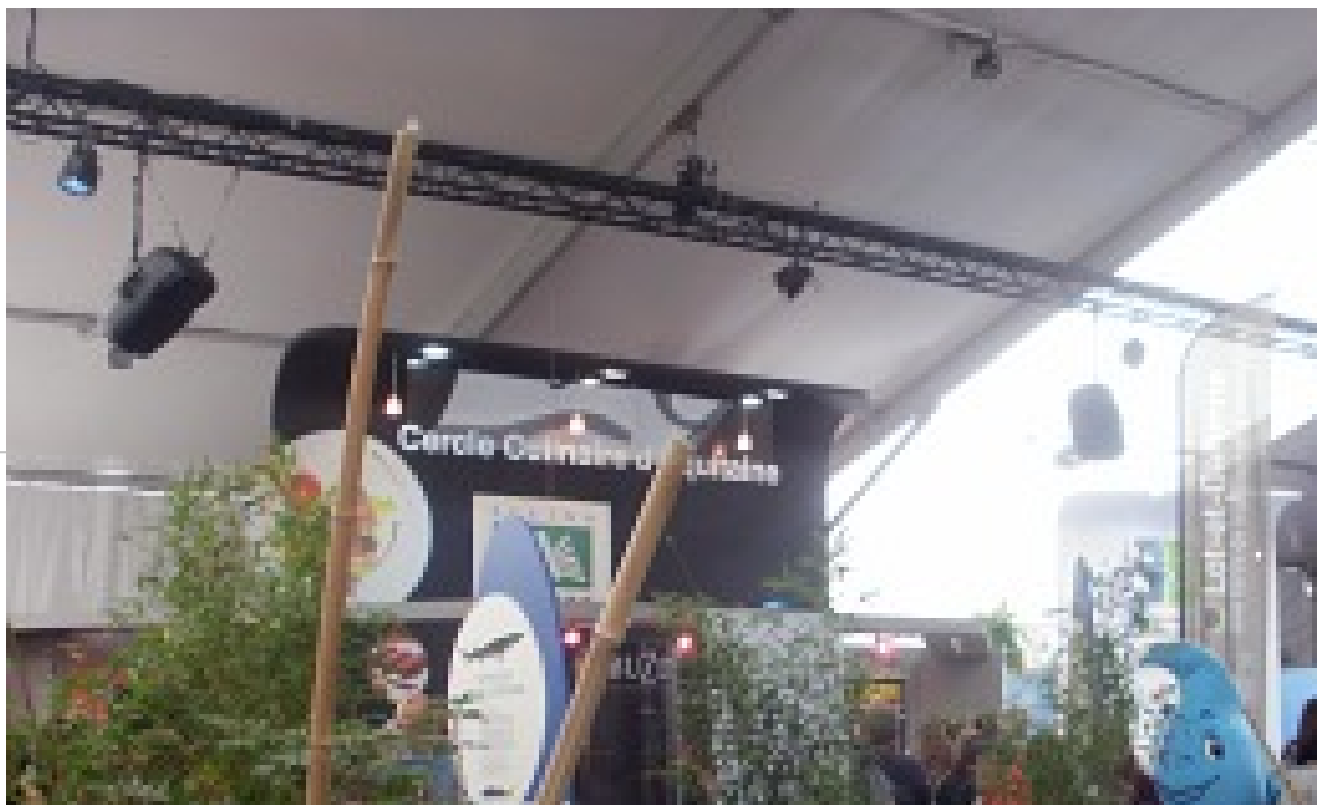


## Spécial | Le Cresson de Fontaine, le super-légume sans cuisinières groupées.



**En France, on ne compte que quatre-vingt cressonnières. Pour le Salon de l'Agriculture d'Aquitaine, François et Odile Viot, responsables de l'entreprise "Les Cressonnières d'Aquitaine", sont venus présenter leur produit, une plante potagère trop souvent oubliée. Le cresson de fontaine est en effet souvent boudé par le consommateur et ses producteurs sont également obligés de l'exporter au niveau européen. Pourtant, le cresson est un légume feuille parfait pour accompagner de façon diététique viandes et poissons, ou d'autres mets proposés au Cercle culinaire. Champion des légumes frais en apport de calcium, des études ont également prouvé qu'il comportait des substances soufrées anti-cancérigènes. De quoi se régaler sans culpabiliser.**

### **Bouquet de bienfaits.**

"Les Cressonnières d'Aquitaine" partagent le résultat de leur exploitation entre la France et l'Angleterre, moitié-moitié pour les deux pays avec pourtant un plus grand nombre de consommateurs de l'autre côté de la Manche. En effet, on y compte une plus grosse consommation du cresson, avec entre quatre-vingt et deux cents grammes par an et par personne, une plus grosse communication ayant été faite sur ses bienfaits physiques et même médicaux.

Effectivement, outre des légendes reprises au fil des ans, le cresson apporte de hautes teneurs en calcium et en magnésium pour renforcer le métabolisme osseux et prévenir l'hypertension ; et également en vitamines, s'opposant ainsi au vieillissement prématuré des cellules. De plus, des études présentées en septembre 2010 à Nottingham, a montré que le cresson fontaine contenait une molécule, baptisée de manière compliquée phényl-isothiocyanate, et qui aurait pourtant naturellement une action anticancéreuse.

### **Exploitation et dégustation.**

L'eau, thème du Salon de l'Agriculture d'Aquitaine de cette année, est très importante pour l'exploitation du cresson. Il s'agit en effet d'une plante exigeante en eau d'une grande qualité et pureté et à ce titre, les Cressonnières d'Aquitaine ont, modestement et pourtant de manière très concrète, organisé son exploitation dans le respect de l'environnement. Avec un bilan énergétique positif grâce à l'utilisation de serres photovoltaïques et l'utilisation des emballages en bois plutôt qu'en carton, cette entreprise adopte également tous les jours une

attitude écologique exemplaire avec un désherbage manuel, peu de traitement et l'usage de la lutte intégrée sur les cultures (d'insectes pour contrôler la présence d'autres insectes).

Le cresson n'abîme pas les terrains, il les bonifie. Il est sain pour la terre, à la consommation et pour la santé. Pourtant, la difficulté de son exploitation et des installations nécessaires à celle-ci font que seulement six aquitains s'y sont risqués. François et Odile Viot ont commencé, voilà une dizaine d'années, mais leur cressonnière existe depuis longtemps, comme pratiquement toutes les exploitations françaises, certaines comptant déjà une centaine d'années au compteur.

Aujourd'hui, le cresson continue de faire des émules et les recettes du Cercle Culinaire du Salon donneront d'avantage envie aux sceptiques. Se régaland de rouleau du printemps 47 (cresson, magret frais et séché, noix du Périgord et vermicelles) ou de fines tartes mélangeant tomates marzounettes et crème pâtissière, les spectateurs du Salon auront des raisons supplémentaires de consommer du cresson.

Laura Jarry.

*Crédit Photo : [Aqui.fr](http://Aqui.fr)  
Site des Cressonnières d'Aquitaine.*



Laura Jarry

*Crédit Photo : [Aqui.fr](http://Aqui.fr)  
Publié sur [Aqui.fr](http://Aqui.fr) le 02/06/2011  
[Url de cet article](#)*