

Cardamine hirsute -Cardamine hirsuta -Cardamine hérissée

Famille Brassicaceae



La cardamine hirsute ou cardamine hérissée, *Cardamine hirsuta*, est une plante herbacée du genre *Cardamine*, de la famille des brassicacées. Elle est appréciée de la chenille du papillon dénommé Aurore (*Anthocharis*)

Description

Plante herbacée annuelle ou bisannuelle, envahissante

Plante annuelle, haute de 10 centimètres, aux feuilles en rosette, pennées, avec chacune 3 à 7 paires de folioles.

Floraison : dès le mois de février, jusqu'en novembre, voire janvier. Fleurs blanches, diamètre : moins de 5 mm, à 5 étamines². Plante autogame. Floraison de mars à septembre- Terrains nus, découverts, potagers... Tous types de sol. Exposition Ombre, mi-ombre et soleil

Fruits : siliques, allongées, dressées, longues de 20 à 30 mm.

Une fois mûres, les gousses s'ouvrent par un simple attouchement de la plante (déhiscence explosive), provoquant la rupture des zones de déhiscence des valves de la silique qui s'enroulent alors brusquement avec un petit claquement projetant les graines à plusieurs dizaines de centimètres

Usages culinaires

Feuilles et fleurs ont un goût piquant, rappelant celui de la cressonnette.

Pour relever des salades, comme condiment pour confectionner de sauces froides ou chaudes ou encore en soupe.

Attention à bien la nettoyer, car sa rosette compacte forme un petit nid qui capture tous ce que le vent ou la pluie lui apporte.

Manger la Cardamine Crue et fraîche, c'est un concentré de vitamine C qui a été utilisée en antiscorbutique. On peut l'utiliser comme du cresson.

Elle relève bien les salades de son goût piquant. Une sauce apéritive est vite préparée en hachant menu feuilles et inflorescences auxquelles on ajoute du yaourt et du sel. Elle peut garnir des toasts ou servir à tremper des légumes crus. On peut faire un pesto de cardamine : 100 g de cardamine, 10 cl d'huile d'olive, 50 g de pignon de pin, 2 gousses d'ail, du parmesan, sel, poivre, mixer et déguster avec des pâtes par exemple. On peut broyer les graines pour en faire une « moutarde ». L'ensemble de la plante est comestible, même les racines, mais les feuilles et les inflorescences sont la partie la meilleure et pouvant être facilement hachée. La cardamine peut être utilisée cuite ou séchée, elle perd alors sa vitamine C et l'hétéroside qui donne le goût de cresson. C'est autre chose mais ce n'est pas mauvais.

Propriétés médicinales : la plante fraîche est tonique, stomachique, expectorante et antiscorbutique, expectorant, facilite la digestion, action sur le foie. Elle désinfecte, facilite la cicatrisation et soulage les piqûres d'insectes. Action calmante sur l'arthrite, les crises de goutte, les lombagos, sciatiques et rhumatismes. Riche en vitamines A et C, du soufre, de l'iode et du fer.

Nous avons sept cardamines en Périgord dont deux autres courantes, Cardamine pratensis, la cardamine des prés, et Cardamine impatiens, la cardamine impatiente, qui ont les mêmes qualités culinaires et médicinales. Elles arrivent plus tardivement que la cardamine hirsute.