

Qui me connaît, sait que je suis une « gaga » du Vert et qu'une de mes phrases cultes est : mets du vert !!

Et oui le vert c'est bon pour la tête, pour le moral, pour un coup de boost santé. Et en plus ça change.

Aujourd'hui je vous présente le « **CRESSON** » petit oui mais musclé !

Il existe plusieurs variétés de cressons : le cresson alénois et le cresson de jardin cultivés en terre tandis que le cresson des fontaines est une plante aquatique.

L'un comme l'autre sont source de vitamines (A, C, K, E) d'iode, d'oligoéléments et apportent du fer, du calcium et du manganèse. Il est riche en nutriment pour les yeux grâce à la caroténoïde.

- Pour bien en profiter le mieux c'est évidemment de le consommer cru, en garniture d'une salade ou sandwich ou dans un jus. Il a une petite note piquante et poivrée en bouche.
- En velouté il est parfait et pour les amoureux des omelettes – les feuilles fondues et intégré à la préparation, un vrai délice.

On le trouve aujourd'hui sans difficulté, même la grande distribution vous le propose. Alors pourquoi s'en priver ! N'hésitez pas à passer au rayon frais et de repartir avec une botte.

Vous m'en direz des nouvelles ! A bientôt Wendy G.