

VELOUTÉ DE CRESSON



Ingrédients :

- 2 bottes de cresson
- 50 g de beurre
- 50 cl de crème fraîche liquide
- 500 g de pommes de terre « Belle de Fontenay »
- Sel, poivre
- Cerfeuil pour la garniture

- Peler, laver, et couper les pommes de terre en dés.
- Rincer le cresson à l'eau vinaigrée et le hacher grossièrement.
- Faire fondre le beurre dans une grande casserole et ajouter le cresson, faire fondre le cresson.
- Peler les pommes de terre, les couper en gros dés et les ajouter au cresson.
- Recouvrir avec 2 litres d'eau, saler et poivrer, porter à ébullition sur feu vif, puis baisser le feu, couvrir et faire cuire pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.
- Servir, garnir d'un peu de cerfeuil.

TARTE AU CRESSON ET AU CHEVRE



Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- 2 bottes de cresson
- 2 fromages de chèvre frais
- 25 cl de crème fraîche
- 3 oeufs
- 30 g de beurre
- Sel et poivre

- Étaler la pâte sur un plan de travail fariné et garnir un moule à tarte.
- Nettoyer le cresson, retirer les queues et le sécher dans un torchon.
- Faire fondre le beurre dans une poêle et y faire revenir le cresson 5 minutes à feu doux.
- Écraser les fromages de chèvre dans un saladier, ajouter la crème fraîche et les œufs battus, poivrer, saler légèrement. Incorporer le cresson, bien mélanger.
- Préchauffer le four au thermostat 7 (210°C).
- Verser la préparation au fromage dans le fond de tarte et enfourner. Faire cuire 30 minutes.
- Servir tiède, avec quelques feuilles de cresson.

FLAN DE CRESSON À LA FOURME D'AMBERT



Ingrédients (4 pers.) :

- 1 botte de cresson
- 3 œufs
- 15 g de beurre + 10 g pour les ramequins
- 100 g de fourme d'Ambert
- 15 cl de lait entier
- 15 cl de crème fraîche liquide

- 1 pincée de noix de muscade
- Sel poivre
- Tomates cerises pour la décoration
- Rincer et essorer les tiges de cresson. Faire fondre le beurre, y ajouter le cresson et faire revenir 4 minutes.
- Verser le lait et la crème, saler peu, poivrer et incorporer la noix de muscade. Porter à ébullition et laisser cuire 5 minutes. Retirer du feu.
- Couper la fourme en petits cubes et en disposer les 2/3 dans le cresson. Mixer finement. Ajouter les œufs et fouetter doucement. Retirer la mousse en surface.
- Préchauffer le four à 150°C (th.5). Badigeonner de beurre quatre ramequins et y répartir le mélange au cresson. Les poser dans un plat rempli d'eau bouillante et enfourner 30 minutes. Ôter les ramequins du plat. Parsemer le dessus avec le reste de fourme et les tomates cerises.
- Servir chaud.

LE CRESSON C'EST BON ET C'EST FACILE !



- Ne pas enlever toutes les tiges ! Ôter juste celles qui dépassent en coupant au-dessus du lien.
- Émincer grossièrement les feuilles, les ajouter telles quel dans les pâtes, une omelette, un cake...
- Faire fondre dans du beurre en ajoutant un peu de crème à la fin pour obtenir un coulis de cresson.
- Émincer plus finement les feuilles crues et préalablement égouttées, et tartiner sur des toasts de beurre salé : parfait pour l'apéritif !

Production locale LE CRESSON DE FONTAINE



Les cressonnières
du Gâtinais français
Cerny, D'Huisson-Longueville,
Moigny-sur-École, Vayres-sur-Essonne





LE CRESSON DE FONTAINE

Nasturtium officinale

Dans le Parc naturel régional du Gâtinais français, le cresson de fontaine est un des produits traditionnellement cultivés dans les vallées de l'École et de l'Essonne.

La première cressonnière a été aménagée à Vayres-sur-Essonne en 1856. Par la suite au cours des XIX^e et XX^e siècles, de

nombreuses cressonnières ont été créées dans les **fonds de vallées**.

Les années 1930-1935 marquent l'apogée de la culture du cresson de fontaine, alors seule salade d'hiver sur le territoire.



Les cressonnières constituent un élément remarquable des paysages : elles offrent des paysages singuliers de grande qualité, constitués par des bassins longitudinaux évoquant des images de rizières.

Reconnues par le ministère de l'environnement, **les cressonnières du sud de l'Essonne** ont reçu en 1992 le label de « Paysages de reconquête ».



Aujourd'hui, on compte près de 25 cressiculteurs dans tout le département.

Avec une production annuelle de 1 300 tonnes, répartie principalement entre septembre et avril, l'Essonne est le premier département producteur de cresson de fontaine.

Dans un souci de **traçabilité**, toutes les bottes de cresson doivent être façonnées à l'aide d'un lien qui permet de remonter au site de production.

L'**eau** utilisée sur les exploitations provenant exclusivement de sources ou de puits artésiens, il est essentiel de la préserver.

OÙ ACHETER

LE CRESSON DE FONTAINE ?

Cressonnière de Montmirault

Marek Musz

Montmirault, 91590 Cerny

Tél. : 06 64 56 19 54

Mardi, jeudi, samedi de 9 h à 15 h

Cressonnière du Marais Saint-Pierre

Rue de la Mothe

91590 D'Huison-Longueville

Cressonnière de la Fontaine sucrée

Jean-Michel Lesage

91590 D'Huison-Longueville

En libre-service et AMAP*

Cressonnière du Moulin du Ruisseau

Cyril Taillebuis

D 948, 91490 Moigny-sur-École

Tél. : 01 64 98 07 13

geraldine.taillebuis@sfr.fr

En libre-service de 9 h à 12 h et de 14 h à 19 h

Marchés de Melun le samedi matin

et Sainte-Genève-des-Bois le dimanche

Cressonnière de la Noue

Luc et François Raymond

D948, 91490 Moigny-sur-École

Tél. : 06 15 59 74 61

En libre-service du lundi au vendredi de 14 h à 18 h,

samedi et dimanche de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h

Cressonnière Sainte-Anne

Mikaël Morizot

Rue de l'Église, 91820 Vayres-sur-Essonne

Tél. : 06 74 99 12 70

www.cressonnieresainteanne.com

Vente à la cressonnière (téléphoner avant)

et à la Volaille prunaysienne.

Le vendredi après-midi à la Mairie de Vayres.

Réseau La Ruche qui dit oui !

