



Saumon grillé, sauce cresson

4 PERS. | 60 MIN.

INGRÉDIENTS

- ▶ 4 pavés de saumon
- ▶ 150 g de cresson
- ▶ 4 cuillères à soupe de mayonnaise
- ▶ 1 citron
- ▶ Sel, poivre et huile d'olive

PRÉPARATION

1° - Enduisez le saumon d'huile d'olive, salez et poivrez. Cuisez-les à feu vif, au grill ou à la poêle. Ils doivent être dorés à l'extérieur.

2° - Pendant ce temps, lavez le cresson puis le blanchir 2 à 3 minutes dans de l'eau bouillante salée.

3° - Essorez le cresson. Mixez la mayonnaise, le cresson et le jus de citron.

4° - Salez et poivrez selon vos goûts, ajoutez éventuellement quelques gouttes de Tabasco.

5° - Servez les pavés de saumon bien chauds, nappés de cette sauce.

Vous pouvez accompagner cette préparation de petits légumes de saison cuits à la vapeur

Toast de Cresson

Pain de mie pas trop épais,
Mayonnaise citronnée relevée,
Cresson ciselé.

Faire des sandwichs de pain de mie avec la mayonnaise et le cresson ciselé. Découper en petits toasts.



La salade de cresson à la Lyonnaise

4 PERS. | 35 MIN.

Salade accompagnée de lardons poelés, tranches d'oeufs durs, croutons dorés et parsemée de levure de bière maltée.

Petite sauce pour accompagner :

- ▶ 1 càs de sauce de soja (tamari)
- ▶ 2 càs d'huile de tournesol première pression à froid
- ▶ 3 càs d'huile d'olive
- ▶ ail écrasé

Pesto de cresson

4 PERS. | 35 MIN.

- ▶ 150g de cresson
- ▶ 2 gousses d'ail
- ▶ 40g de pignons facultatif
- ▶ 35g de pistaches facultatif
- ▶ 2 càs de jus de citron
- ▶ 40 g de parmesan rapé
- ▶ 250 ml d'huile d'olive
- ▶ quelques olives noires dénoyautées.

Mixer finement tous les ingrédients .



Chemin de la Donnière
69970 MARENNES
Tél. 06 11 72 04 31
cressonjeanyves@gmail.com

Cresson Recettes & vertus

*Le cresson
bien plus qu'une salade !*



Les vertus du cresson

POUR LES YEUX

La vitamine A et le Zinc sont nécessaires pour une bonne vision de nuit.

POUR LE MÉTABOLISME

La présence d'iode dans les aliments est important pour le bon fonctionnement de la glande thyroïde.

POUR LE FOIE

Les glucosilones boostent et régulent l'activité du foie pour aider la detoxication enzymatique.

POUR LES CHEVEUX ET LES ONGLES

Fer, zinc et provitamines A sont importants pour avoir de beaux ongles et de beaux cheveux.

POUR LE SANG

Le fer, l'acide folique et les vitamines B6 sont indispensables aux globules rouges.

POUR LES OS

Calcium, magnésium, manganèse, vitamine A, C, K tous aident à construire et à maintenir le squelette.

POUR LA PEAU

La vitamine A et la vitamine C aident à garder une peau souple et douce.

POUR LE MÉTABOLISME

La présence d'iode dans les aliments est importante pour le bon fonctionnement de la glande thyroïde.

POUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

La vitamine B est nécessaire pour fabriquer des anticorps. Bénéfiques sur la prévention de certains cancers.



Tarte au chèvre et au cresson

6 PERS. | 50 MIN.

INGRÉDIENTS

- ▶ 1 pâte brisée
- ▶ 4 oeufs
- ▶ 10 cl de lait
- ▶ 10 cl de crème liquide
- ▶ 100 g de fromage de chèvre
- ▶ 1 bouquet de cresson (ou épinard)
- ▶ Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1° - Déroulez la pâte sur son papier sulfurisé et tapissez-en un moule à tarte.
- 2° - Dans un saladier, fouettez les œufs avec le lait et la crème liquide, du sel, du poivre.
- 3° - Ajoutez le cresson lavé et émincé ainsi que le fromage de chèvre coupé en morceaux.
- 4° - Versez la préparation sur la tarte et faites cuire environ 30 minutes dans le four préchauffé à 180°C.

Omelette au cresson pour 4 personnes

150g de cresson + 6 oeufs + beurre + sel, poivre
Laver le cresson. Le fondre au beurre dans une poêle.
Pendant ce temps préparer l'omelette dans un bol. Saler, poivrer.
Verser l'omelette dans la poêle. Saler, poivrer
Servir chaud.



Salade de Betteraves cresson et parmesan

4 PERS. | 25 MIN.

INGRÉDIENTS

- ▶ 2 betteraves cuites
- ▶ 2 bottes de cresson
- ▶ 1 gousse d'ail
- ▶ 4 cuillères à soupe de copeaux de parmesan
- ▶ 20 cl d'eau
- ▶ 5 cl de vinaigre de cidre
- ▶ 1 cuillère à café de maïzena
- ▶ 3 clous de girofle écrasés
- ▶ Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1° - Lavez et équeutez les bottes de cresson, réservez dans 4 assiettes.
- 2° - Enlevez la fine peau des betteraves cuites, épluchez-les et râpez-les.
- 3° - Dans une casserole à fond épais, mélangez le vinaigre de cidre avec la maïzena. Ajoutez 20 cl d'eau, les clous de girofle, du poivre et un peu de sel. Faites cuire jusqu'à épaississement.
- 4° - Incorporez les betteraves râpées. Remuez et laissez-les réchauffer à feu doux 5 min.
- 5° - Servez sur le lit de cresson légèrement aillé et parsemez de copeaux de parmesan.

