

Cardamine hérissée

Cardamine hirsuta L. - Famille des Brassicaceae

► DESCRIPTION ◀

La cardamine hirsute ou cardamine hérissée, est une plante herbacée très commune dans les jardins. Cardamine vient du nom grec donné au Cresson alénois, Kardamon ou Passerage, qui a le même goût. Il s'agit d'une plante annuelle, haute de 10 centimètres seulement.

► Ses feuilles en rosette basale, sont découpées (pennées) en 3 à 7 paires de folioles plus ou moins arrondis.

► Ses fleurs blanches sont petites, moins de 5 mm, à 4 ou 5 étamines. Elles fleurissent dès le mois de février, jusqu'en novembre, voire janvier.

► Ses fruits sont des siliques (gousses allongées), dressées, longues de 20 à 30 mm. Une fois mûres, les gousses s'ouvrent par un simple attouchement de la plante, provoquant la rupture des valves qui s'enroulent alors brusquement avec un petit claquement projetant les graines à plusieurs dizaines de centimètres !

Elle est appréciée de la chenille du papillon dénommé Aurore.

► USAGES ◀

La cardamine hirsute est riche en vitamine C (40 à 50 mg/ 100g), glucosinolates (saveur amère), sévénol (goût piquant, responsable de brûlures à l'estomac), dérivés de l'acide coumarique, en minéraux et oligo-éléments (iode). Elle se consomme crue en salade. Sa saveur, un peu poivrée, se rapproche de celle du cresson des fontaines, de la même famille botanique.

Dans la pharmacopée traditionnelle, elle était utilisée comme anti-scorbutique. Elle était couramment prescrite comme expectorant servie dans du lait pour traiter les bronchites et la toux. Elle n'est plus guère utilisée en phytothérapie. On peut recommander les parties aériennes de la plante fraîche (impératif) comme dépuratif printanier ou comme expectorant (servie dans du lait pour traiter les bronchites et la toux).

► ÉCOLOGIE & HABITAT ◀

La cardamine hirsute affectionne les terrains nus, découverts, tels que les bords de chemins, les friches, les cultures, mais aussi les vieux murs. Présente en environnement urbain, elle s'introduit fréquemment dans les jardinières sur les balcons en pleine ville. C'est une espèce nitrophile (qui aime la présence d'azote). Son aire de répartition est très large : Europe, Asie, Afrique, Amérique.

