

# Les bienfaits du cresson



Le cresson est une plante herbacée originaire du moyen orient autrefois utilisé pour ses vertus médicales. En France on la trouve essentiellement dans les départements de l'Essonne et de la Seine-Maritime.

D'un point de vue diététique le cresson est fort intéressant car peu riche en calorie environ 17Kcal/100 gr .

Le cresson, c'est l'aliment rêvé pour une cure détox .Le cresson a une double efficacité dans notre cure détox :

- il stimule les **enzymes** qui nettoient le foie
- ses **vertus diurétiques** aident le corps à se débarrasser des détritrus en surplus.

Il apparaît comme le légume frais qui apporte le plus de calcium 160mg/100 gr (ainsi que du magnésium) et permet de lutter et de prévenir l'hypertension. Il renferme également de hautes teneurs en vitamines C . Il apparait comme un allié pour lutter contre le vieillissement par l'action opposée de la vitamine C et de la vitamine A .

Grâce a ses acides gras poly -insaturés le cresson aide à lutter contre les maladies cardio-vasculaires ainsi que de limiter le développement de certains cancer .

Il peut se déguster cuit ou cru ,soupes, veloutés, ou encore en salade . Il se marie bien avec de l'oignon,de l'ail,de l'endive et du céleri.