

Textes : Vincent Louwette  
Illustrations : LepoumL'herbe  
des aurores

## La fiche

## CARDAMINE DES PRÉS

*Cardamine pratensis*

C'est une des premières plantes à fleurir nos prairies au printemps, bien avant les pissenlits. Poussant en masse, elle couvre les prés et les pelouses de nos jardins d'une douce couleur rose tirant vers un violet pâissant.

## COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

Elle possède une tige dressée, d'une trentaine de centimètres. Elle fait partie de la famille des brassicacées, anciennement « crucifères ». La fleur est donc constituée de quatre longs pétales disposés en croix.

## SON RÔLE DANS LA NATURE ?

Elle est l'une des plantes hôte de l'aurore (*Anthocharis cardamines*), un papillon qui fréquente en masse les espaces où abonde cette plante en cette saison. Le mâle de ce papillon à la particularité de posséder des taches orange vif à la pointe des ailes antérieures.

## OÙ LA TROUVER ?

Sa préférence va aux sols frais et plutôt ensoleillés. Demande à tes parents de ne pas tondre trop tôt, pour ne pas couper les tiges florales en plein développement, et ainsi en profiter aussi bien visuellement que gustativement.

## COMMENT L'UTILISER ?

Si tu n'es pas sûr de l'avoir reconnue, mords un bout de sa tige... Une saveur de moutarde emplira ta bouche, c'est d'ailleurs une cousine proche. Ajoutée en petite quantité à un plat ou un condiment relativement neutre, elle procurera une note poivrée et proche du raifort.

## La recette

AVOCAT AU PESTO  
DE CARDAMINE

Cette préparation, à la saveur piquante et vinaigrée s'accorde parfaitement à la douceur de l'avocat.



GILLES LANDRY EST QUÉBÉCOIS, IL S'EST ENRACINÉ CHEZ NOUS EN 2001. APRÈS L'ACHAT DE SA MAISON, IL PASSE SES PREMIÈRES ANNÉES À REPIQUER DES ARBRES RÉCOLTÉS DANS LA NATURE. SON JARDIN ÉTAIT À L'ORIGINE UNE PÂTURE, DEVENUE MAINTENANT UN ESPACE DE BOCAGES OÙ ALTERNENT ZONES OUVERTES, BOSQUETS ET GRANDS ARBRES.

CONNAISSEZ-VOUS  
LA CARDAMINE DES PRÉS ?

Un peu, elle était plus abondante dans mon jardin quand celui-ci n'était encore qu'une prairie. L'influence des arbres, le changement de milieu lui ont été sûrement moins favorables.

QUELLES PLANTES DU JARDIN  
FAVORISEZ-VOUS ?

J'emploie l'ortie au potager, et je protège la ronce, qui donne de jolis petits buissons pour les oiseaux.

## QUE REPRÉSENTE VOTRE JARDIN ?

J'aime philosopher au fond du terrain sur la nature de l'homme, et j'y dépose mes créations artistiques en céramique. J'ai créé ainsi un petit hameau calme. Cependant, il faut dire que le calme est une notion toute relative en Belgique, par rapport aux grandes étendues sauvages du Québec. ■



- Récolte un bouquet de fleurs par temps sec, sa saveur peut être lessivée par la pluie. Retire toutes les fleurs de la tige, sans oublier la petite pointe au bout, qui a beaucoup de goût. Broie au pilon.
- Mélange un peu d'huile d'olive à la préparation pour donner la texture d'un pesto. La mixture, à ce stade, peut prendre l'aspect d'une purée grisâtre peu sympathique. L'ajout du jus d'un citron vert réveillera par miracle la couleur vive de la préparation tout en offrant une touche acide agréable. Sale et poivre légèrement.
- Coupe en deux et dénoyauté l'avocat. Dépose en son centre un peu de pesto pour former un joli petit dôme rose bonbon tranchant avec le vert de l'avocat. Pour décorer, abandonne quelques fleurs fraîches sur la préparation.

Toutes les infos  
pour un jardin nature !  
[www.reseau-nature.be](http://www.reseau-nature.be)