



## *Les Herbes en Folie*

### **École d'herboristerie par correspondance**

1774, rue de l'Alliance  
Québec (QC) G3E 1S1  
Canada  
Tel:(418) 845-9125

[jbak@lesherbesenfolie.qc.ca](mailto:jbak@lesherbesenfolie.qc.ca)  
[www.lesherbesenfolie.qc.ca](http://www.lesherbesenfolie.qc.ca)

## **Potage au Cresson et aux Pommes de Terre**

*"Le cresson fait une soupe savoureuse et nourrissante qui réchauffe le corps, stimule la circulation, redonne de l'énergie et permet de nettoyer l'organisme de ses toxines. "*

### **Propriétés thérapeutiques du cresson**

Le cresson est un aliment médicinal. C'est l'une des plantes qui contient le plus de vitamines et d'oligo-éléments. Il contient plus de fer que les épinards sans avoir l'inconvénient de l'acide oxalique. C'est un fortifiant, un tonique et un aphrodisiaque. Il est l'ami des personnes fatiguées, anémiées ou en convalescences. Il nettoie le sang. C'est un stimulant des voies respiratoires et un expectorant recommandé pour toutes les affections pulmonaires et la bronchite chronique. Il agit sur les reins et sur la vessie. Il favorise la fertilité, augmente l'énergie sexuelle et soigne l'impuissance.

### **Note historique**

En Égypte, on donnait deux rations quotidiennes de jus de cresson aux esclaves afin d'accroître leur rendement.

### **Ingrédients**

Pour 6 personnes

- 2 ½ tasses de bouillon de poulet
- 1 botte de cresson
- 1 poireau en morceaux
- 2 grosses pommes de terre, pelées et coupées en gros cubes
- 1½ tasse de lait 2%
- ¼ cuillerée à thé de thym
- Sel et poivre

## **Préparation**

1. Dans une casserole, amenez le bouillon de poulet à ébullition.
2. Lavez bien le cresson et enlevez les grosses tiges.
3. Réservez quelques feuilles pour la garniture, si désiré.
4. Ajoutez le poireau, les pommes de terre et le cresson au bouillon chaud.
5. Couvrez et laissez mijoter 20 minutes sur feu moyen.
6. Réduisez le potage en purée lisse au mélangeur électrique.
7. Remettez le potage dans la casserole et ajoutez le lait et le thym.
8. Salez et poivrez.
9. Réchauffez en brassant, mais évitez de faire bouillir.
10. Garnissez de cresson, si désiré, et servez bien chaud.

**Bon appétit!**