

# Le topinambour

Surnommé **artichaut de Jérusalem** ou **poire de terre**, le topinambour est un légume oublié qui revient à la mode. **A (re)découvrir.**



Le topinambour est d'**une forme peu régulière, de couleur rosé ou jaune pâle**. Entre la racine de gingembre et la pomme de terre, il s'agit en fait de **la racine du tournesol**.

Le topinambour est originaire d'Amérique du Nord.

Répandu en Europe au début du XVIIe siècle, ce tubercule tient son nom d'**une tribu amérindienne, les Topinambou** qui furent amenés en France à la même période.

Ce légume connu **ses heures de gloires grâce à Parmentier**. Puis, très consommé durant la Seconde Guerre Mondiale, **il fut vite oublié**, assimilé à un mauvais souvenir.



Le topinambour s'adapte à tous types de sols. Il est donc cultivé dans la France entière.

La variété la plus commune est le topinambour rouge, ou topinambour commun.

On retrouve également le Violet de Rennes, le Rouge du Limousin et le topinambour fuseau



## **L'inuline, un glucide spécifique**

Le topinambour a une teneur élevée en glucides. Ceux-ci sont à **50% composés, non pas d'amidon comme la pomme de terre, mais d'inuline**.

Cependant, ce composé est faiblement assimilable. Parvenu au colon, il a **une action légèrement laxative**. Les estomacs fragiles doivent donc faire attention à leur consommation.

## **Les fibres, un alliées du transit**

Ce légume est **très riche en fibre (7 à 8%), ce qui stimule l'activité intestinale**, accélère le transit et aide à lutter contre les tendances à la constipation.

## **Des minéraux et des vitamines**

**L'apport minéral n'est pas négligeable** non plus. Avec **un rapport sodium/potassium très bas**, il a de bonnes propriétés diurétiques.

Les vitamines du groupe B sont bien représentées, utiles pour **un bon fonctionnement neuromusculaire**.



### **Bien choisir**

Il faut les choisir **fermes et d'aspect sain**. Les topinambours **ne doivent pas être consommés trop frais** non plus pour être plus digestes.

### **Bien conserver**

Il ne se conserve pas bien hors de terre. Le topinambour a **besoin d'humidité**, sinon il se dessèche assez vite et se flétrit.

### **Bien préparer**

Il est possible de préparer les topinambours, juste **en brossant leurs aspérités**. La peau ajoute une saveur plus caractéristique.

On peut également **les éplucher** comme des pommes de terre : **cuits ou crus**.

**Pour la cuisson, le temps est à surveiller** en fonction de la maturation du légume et de sa taille.



### **Faire découvrir, faire apprécier**

Ce légume a tout pour plaire aux enfants, **légèrement sucrée et excitant les papilles gustatives** : tout ce qui est bu par la suite à un goût sucré !

Revisitez **la purée** : 3/4 de topinambours pour 1/4 de pommes de terre. Elle n'en sera que plus lisse et plus goûteuse. De même dans **un velouté**, avec quelques petits croûtons.

Ils apprécieront aussi sa texture fondante dans **un gratin ou dans une salade de mâche**.

**Les boulettes frites** sont également



### **Le légume pluridisciplinaire**

Les topinambours peuvent être cuits de mille et une façons : rôtis, à l'étouffée, à la vapeur ou à l'eau.

Puis, on peut les accorder tout simplement en les sautant à la poêle avec un peu de beurre ou encore gratinés au four avec du fromage et de la crème.

### **Les accords fraîcheurs**

Avec une saveur proche de l'artichaut et du salsifis, les topinambours se retrouvent aussi en salade avec des lardons grillés.

Ils s'accompagnent alors d'une goutte d'huile de noisette ou de vinaigre balsamique, de basilic ciselé ou d'origan.

### **Les mariages épicés**

Les topinambours se marient avec les plats épicés : en tagine par exemple, avec une pointe de piment.

Sa saveur sucrée peut être relevée grâce à une sauce acidulée à l'orange et au citron, saupoudrée de persil. Elle peut également se marier dans une quiche avec des potimarrons.

### **Astuces :**

**Les topinambours noircissent vite à l'air libre, il est conseillé de les faire tremper dans une eau citronnée ou vinaigrée.**