

## Zoom sur le topinambour

Originnaire d'Amérique du Nord, la plante fournissant ce tubercule de forme irrégulière doit son nom scientifique (*Helianthus tuberosus* L.) au grec helios (le soleil) et anthos (la fleur). Le topinambour est en effet un cousin du tournesol. La récolte intervient dès le moment où la partie aérienne de la plante se fane, à partir d'octobre/novembre et jusqu'à la fin mars. On prélève la plupart des tubercules, partie de la plante qui est consommée, et on en conserve d'autres pour les replanter, lesquels donneront chacun une plante qui développera ses propres tubercules.



Sur nos marchés, le topinambour est donc présent en hiver et au début du printemps, de novembre à avril. Facile à cuisiner, ce tubercule de couleur brun-rosé à jaune pâle offre une subtile saveur sucrée et un arôme délicat proche de ceux de l'artichaut. S'il a pallié l'absence de pommes de terres durant la Seconde Guerre mondiale avant d'être « oublié » comme le rutabaga, le voici revenu sur les étals.



Le tubercule pèse en moyenne de 50 à 100 g. Peu calorique, le topinambour est une source de potassium et de vitamine B9.

Lors de vos achats, l'aspect irrégulier ne doit pas vous rebuter, c'est son signe distinctif! Il se conserve 2 à 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Quelques consignes pour préparer les topinambours : rincer et brosser sous l'eau ; couper les petites protubérances ; peler à l'économique ou au couteau si la peau est trop épaisse (à noter que la peau est comestible, donc on peut aussi la laisser) ; plonger les topinambours pelés dans de l'eau citronnée au fur et à mesure pour éviter qu'ils ne s'oxydent.

Différents modes de cuisson sont possibles: dans de l'eau bouillante (20-30 min avec un démarrage à froid), à la poêle (5-10 min après cuisson à l'eau bouillante), au wok (15 min sans cuisson préalable), en cocotte (15-20 min) ou à la vapeur (20-30 min).

Il peut se consommer en purée (il se marie très bien avec la pomme de terre et le potiron) ; en accompagnement de viande ou poisson ; froid dans une salade ; associé à des champignons ; mélangé à des pâtes ou du riz ; en soupe avec du curry et du lait de coco, etc.



*Le topinambour cumule les surnoms : artichaut de Jérusalem, artichaut d'hiver, poire de terre, soleil vivace ou encore truffe du Canada !*