

# ZOOM sur... LE TOPINAMBOUR



Originnaire d'Amérique du Nord, la plante fournissant ce tubercule de forme irrégulière doit son nom scientifique au grec *helios* (le soleil) et *anthos* (la fleur). Le topinambour est en effet, comme les plantes de variété *helianthus*, un cousin du tournesol. La partie que l'on consomme, le tubercule, pèse en moyenne de 50 à 100 g. Sur nos marchés, le topinambour est 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 nos étals pour notre plus grand plaisir.

Bien choisir : à l'œil, l'aspect irrégulier ne doit pas rebuter, c'est le signe distinctif du topinambour ! La peau doit être bien tendue et exempte de meurtrissures. Au toucher, sa fermeté est un signe de fraîcheur.

Bien conserver : le topinambour se conserve 2 à 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur (jusqu'à une semaine s'ils sont dans un sac en plastique).



Peu calorique, le topinambour est riche en fructose (type de glucide) qui contribue à un bon transit intestinal. C'est également une bonne source de fer.

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 la laisser) ; plonger les topinambours pelés dans de l'eau citronnée au fur et à mesure pour éviter qu'ils ne s'oxydent.

Cuisson : 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).

Idées recettes : 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.

