

Le légume du mois de janvier 2015

Le topinambour



Zeynep YAGMUR—Diététicienne au Réseau Santé Diabète



Qu'est-ce que le topinambour ?

Le topinambour est une **plante à racine (=tubercule) rapidement envahissante** dont les tiges poussent haut. Il se récolte **d'octobre à avril**.

Le topinambour est un **légume moyennement calorique** (44kcal/100 g). Rassasiant, il peut **remplacer les pommes de terre** (85 kcal/100 g), pauvre en protéines et en graisses.



Enfin, le topinambour est **très riche en fibres** (7 g/100 g). Associées à la présence d'**inuline** (pouvoir laxatif, gaz,...), elles font de ce légume un excellent **stimulateur des intestins**. Attention toutefois aux intestins fragiles qui peuvent être irrités et devront donc limiter sa consommation. Il est aussi **riche en potassium, en calcium, en phosphore, en vit B**.

==> Astuces : Pour éviter les inconforts intestinaux, le topinambour peut être cuit à l'eau avec **du bicarbonate de soude**.

Facile à cultiver (sans pesticide), le topinambour pousse dans un sol pauvre.

Ses tubercules ressemblent à de petites boules irrégulières comme du gingembre ou à des pommes de terre déformées. **Les couleurs varient du rouge au beige** selon les différentes variétés.

Le topinambour a été surtout consommé en France durant la seconde guerre mondiale, il fait partie des **légumes « oubliés »**, on commence à le retrouver sur les marchés.



Comment choisir le topinambour ?

Choisissez-le **ferme et sain**, avec une peau bien tendue. Il ne doit pas être ter-
reux. Il est préférable d'éviter les tubercules trop noueux qui seront plus diffi-
ciles à éplucher.



Comment le conserver ?

Le topinambour se conserve une journée à l'air libre, et plusieurs semaines voire
jusqu'à 6 mois au **frigo** (sans être lavé). Il se déshydrate facilement et aime l'hu-
midité. Il ne doit pas être exposé au soleil.

Vous pouvez également le conserver dans le **congélateur après l'avoir épluché,
lavé et séché** (sans le blanchir).

Comment le consommer ?

Le topinambour se consomme cru sans peler, la peau peut être mangée : râpé ou
cuit en purée, soupe, garnitures de viande, gratins, flans salés,...

La cuisson est **semblable à celle des pommes de terre**.



Recette

Purée de topinambours

Préparation : 10 min.

Cuisson: 25 min.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- ⇒ 1 kg de topinambours (peu importe la couleur)
- ⇒ 100 ml de lait demi-écrémé
- ⇒ Sel, poivre
- ⇒ Noix de muscade

(Selon le goût: facultatif : 1 cuillère à soupe de crème fraîche à max. 20% MG)

Préparation:

- laver, éplucher les topinambours
- Cuire dans une casserole d'eau bouillante salé pendant 25 minutes.
- Égoutter l'eau, ajouter le lait, le poivre et la noix de muscade (et la crème)
- Réduire en purée avec un presse-purée
- C'est prêt

Bon appétit !

Note: Cette recette peu calorique remplace la place des pommes de terre dans l'assiette, vous pouvez accompagner cette purée avec un sauté de légume et un poisson ou volaille.