

LE TOPINAMBOUR

(*Helianthus tuberosus*)



Le topinambour (*Helianthus tuberosus*), issu de la famille des Asteracées, est aussi appelé artichaut d'hiver, poire de terre ou truffe du Canada. C'est une plante vivace rhizomateuse qui peut mesurer de 2,5 à 3 mètres de haut. La fleur est jaune, en forme de soleil.



Originaire d'Amérique du Nord

Il était cultivé par les amérindiens bien avant l'arrivée des européens. Il a été introduit en France au XVII^{ème} siècle par l'explorateur Samuel de Champlain.

Pendant la seconde guerre mondiale, les français en ont fait une grosse consommation, pour remplacer la pomme de terre devenue rare.

Les principaux pays producteurs de topinambour sont la France, l'Allemagne et les Pays-Bas.

Facile à cultiver

Le topinambour s'adapte à tous types de sols mais il peut vite devenir invasif. Il a une jolie couleur jaune au rose pâle, en passant par le violet.

Planté au printemps, il est récolté de novembre à mars (soit environ 7 mois après la plantation).



Des propriétés nutritives ignorées

Riche en vitamines (A, C, B1, B5) en fer et en zinc, en minéraux (potassium, phosphore, soufre, calcium, sodium) et en fibres, il est pauvre en calories. Il a des vertus diurétiques et tonifiantes. La peau du topinambour est comestible mais il est préférable de le peler et de le frotter avec un citron coupé en deux pour éviter qu'il noircisse.

Il est recommandé pour les personnes diabétiques en raison de son index glycémique bas. Il a aussi pour vertu de limiter l'apparition des risques cardio-vasculaires. Enfin, sa teneur en inuline favorise les bactéries de notre flore intestinale bénéfique à la défense de l'organisme.

Le topinambour est quatre fois moins calorique que la pomme de terre.

Il agit comme un « coupe-faim » car il procure rapidement un effet de satiété. Il peut aussi être un allié pour les personnes qui désirent perdre du poids grâce à sa teneur en inuline.

Autres usages possible du topinambour

Le topinambour permet la fabrication d'éthanol mais il n'existe pas de procédé économiquement intéressant.

Un aliment au goût très fin

Le topinambour peut être consommé aussi bien cru, râpé en salade, que cuit en purée, sauté au beurre, ou encore en chips. Il peut être conservé dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Pour rendre le topinambour plus digeste, il est recommandé d'ajouter du bicarbonate de soude à l'eau de cuisson (1/2 cuillère à café pour 2 litres d'eau).



Comment le manger ?

Purée de topinambour

Faire cuire les topinambours à l'eau salée, les peler et les écraser en purée et ajouter un peu de beurre.

Salade de topinambour

Faire cuire 500g de topinambour dans de l'eau salée, 15 à 20 minutes. Les peler et les couper en rondelles que vous disposez sur une assiette. Servez avec une vinaigrette bien relevée. Si vous désirez un effet plus craquant, faites revenir les rondelles à la poêle.