



C'EST DE SAISON (ET C'EST BON) !

ZOOM SUR LE TOPINAMBOURS



On peut trouver des topinambours entre octobre et mars.

Comment les choisir :

Choisissez-les fermes et sans blessure. Evitez de les consommer trop frais, ils seront ainsi plus digestes.

Comment bien les conserver :

Contrairement à de nombreux légumes, le topinambour se conserve mieux dans un endroit humide, ce qui évite ainsi qu'il ne flétrisse. Vous pourrez ainsi les garder 1 à 2 semaines au réfrigérateur, de préférence dans un sac de papier ou de plastique perforé.

Comment les préparer :

Le topinambour s'épluche, comme des pommes de terre : avant ou après cuisson (plus facile après cuisson).

Il est aussi possible de les consommer avec la peau, après les avoir bien brossés.

Les topinambours noircissent vite à l'air libre, il est donc conseillé de les éplucher au dernier moment ou de les faire tremper dans une eau citronnée (ou vinaigrée) avant de les utiliser.

Comment les cuire :

Le temps de cuisson dépendra de la taille et de la maturité du topinambour. On peut les cuire :

- à la vapeur ou à l'eau
- sauté à la poêle ou à l'étouffée dans une cocotte
- au four, entier comme des pommes de terre en robe des champs ou coupé comme des frites

Comment les accommoder ?

Le topinambour a un goût assez proche de l'artichaut. Ils se dégustent aussi bien chauds que froids, mais le plus souvent cuits, comme par exemple :

- En **salade froide**, avec une vinaigrette relevée, nature ou accommodé de lardons, d'agrumes, de noix et noisettes, d'herbes fraîches, etc
- Mixés, en **velouté**, ou en **purée**, avec de la crème et/ou des pommes de terre pour en adoucir le goût.
- En **accompagnement**, nature ou en mélange avec d'autres légumes (carotte, pomme de terre, potimarron, etc) = **sautés à la poêle**, **cuit à la vapeur**, en **gratin** avec de la crème ou de la béchamel, ou encore **rôtis au four**, en frites ou entiers, façon pomme de terre en robe des champs.
- Intégrés à des plats salés tels que des quiches, risottos, curry de légumes, tajines, beignets, galettes, hachis parmentier, tartiflette, etc



LE COIN DES RECETTES

Velouté de topinambour

Ingrédients pour 4 personnes : 500 g de topinambours, 1 oignon, 3 pommes de terre, un peu de crème fraîche, 1/2 l de bouillon de légumes, sel et poivre

Eplucher et émincer l'oignon, puis le faire revenir dans une casserole avec une cuillère d'huile. Pendant ce temps, laver, éplucher et couper les topinambours et les pommes de terre en morceaux. Les mettre dans la casserole, puis recouvrir de bouillon de légumes (ou d'eau). Laisser cuire à couvert pendant environ 20 minutes. A la fin de la cuisson, ajouter un peu de crème fraîche puis mixer le tout. Saler et poivrer selon votre goût.

Salade de topinambours

Ingrédients pour 3-4 personnes: 500g de topinambours, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe d'huile neutre (colza, tournesol) + 1 cuillère à soupe d'huile de noisette ou de noix (ou d'une autre huile à défaut), 1 cuillère à café de moutarde, sel, poivre, persil (ou ciboulette), quelques noix pour la décoration

Eplucher et laver les topinambours. Les faire cuire entiers dans une casserole d'eau à bouillante pendant environ 20 minutes. Laisser tiédir. Dans un bol, préparer une vinaigrette en mélangeant les huiles, le vinaigre, la moutarde, le persil haché, un peu de sel et poivre selon vos goûts. Couper les topinambours en rondelles, les déposer dans un saladier avec la vinaigrette et bien mélanger. Servir frais ou tiède, avec quelques cerneaux de noix en décoration.

Tajine de topinambour

Ingrédients pour 4 personnes : 1 kg de topinambours, 1 oignon, 2 gousses d'ail, gingembre, curcuma, sel, poivre, coriandre fraîche (ou persil), 1 citron, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, quelques olives vertes (facultatif)

Eplucher et laver les topinambours. S'ils sont gros, les couper en morceaux. Eplucher l'oignon et l'ail, puis les couper finement. Dans une marmite, faire revenir l'oignon quelques minutes avec une cuillère d'huile. Ajouter les topinambours, l'ail, les olives et le jus de citron. Assaisonner de sel, poivre, curcuma, et gingembre selon votre goût. Verser 10 cl d'eau dans la marmite, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes. Retirer le couvercle, parsemer de coriandre hachée et laisser à nouveau mijoter pendant 5 minutes. Surveiller la cuisson et, au besoin, ajouter un peu d'eau.

Gratin de topinambours façon gratin dauphinois

Ingrédients pour 4 personnes: 500g de topinambours, 500g de pommes de terre, 2 oignons, 20cl de crème fraîche, 20cl de lait, 50g de fromage râpé, sel, poivre, muscade

Éplucher les topinambours et les pommes de terre, puis les couper en fines rondelles. Eplucher et émincer les oignons, puis les faire revenir dans une poêle avec une cuillère d'huile. Dans un grand plat, alterner les couches de topinambours, de pommes de terre et d'oignons. Arroser le tout avec la crème fraîche et le lait jusqu'à bien recouvrir les légumes. Assaisonner de sel, poivre et muscade selon votre goût. Saupoudrer de fromage râpé. Faire cuire au four pendant au moins 1 heure à 150-180°C.

NB : Pour aller plus vite, vous pouvez également faire cuire au préalable les pommes de terre et topinambours pendant 5 à 10 minutes à l'eau ou à la vapeur. puis suivre la recette. Ainsi, 20 minutes de cuisson au four suffiront.