

Topinambour

Un article de Wikipédia, l'encyclopédie libre.

Le **topinambour** est une plante vivace de la famille des Astéracées, cultivée comme légume pour ses tubercules riches en inuline. Nom scientifique : *Helianthus tuberosus* L., famille des Astéracées (Composées). (C'est une espèce voisine du tournesol (*Helianthus annuus*) qui appartient au même genre).

Nom commun : **topinambour, artichaut de Jérusalem, poire de terre, soleil vivace.**

Le nom de « topinambour » résulte de la francisation du nom d'une tribu du Brésil, les Topinamboux (*Tupinambas*), dont plusieurs membres furent amenés comme curiosité à Paris en 1613, ce qui conduisit Linné à croire à l'origine brésilienne de la plante, introduite en France à peu près à la même époque. Elle est originaire d'Amérique du Nord (États-Unis et Canada). Le topinambour fut observé pour la première fois par Champlain au Canada. La plante était cultivée par les tribus amérindiennes.

Sa consommation en tant que légume de rationnement lors de la Seconde Guerre mondiale a laissé dans certains pays d'Europe des mauvais souvenirs.

Culture

C'est une plante vivace très rustique, résistante au froid, qui peut devenir envahissante à cause de ses rhizomes tubérisés. Elle peut atteindre jusqu'à 2,5 m de haut, avec ses fortes tiges dressées, très robustes. Son cycle est annuel.

C'est une plante rustique, facile à cultiver, même dans les sols les plus pauvres. La plante n'est pas sensible aux maladies ni aux prédateurs, ni au froid tant qu'elle est en terre.

La multiplication se fait par plantation de tubercules en lignes en février-mars. Il convient de butter les plants dès qu'ils ont atteint un certain développement.

La récolte peut se faire environ sept mois après la plantation, à partir de septembre et jusqu'en mars en fonction des besoins. En effet les tubercules déterrés ne se conservent pas, et le tubercule arraché craint le gel. Cependant au final il faut bien récolter tous les tubercules, car le moindre morceau repartirait l'année suivante.

Utilisation

Les tubercules se consomment cuits de diverses manières : en salade, chauds en accompagnement, frits, en purée, sautés au beurre, etc. On peut aussi les utiliser crus, râpés ou coupés en lamelles, comme des crudités en vinaigrette. Leur saveur se rapproche de celui de l'artichaut ou du salsifis.

Il contient de nombreuses vitamines et des sels minéraux, mais pas d'amidon ni de glucides, et de ce fait convient parfaitement aux personnes diabétiques.

Tarte aux carottes et topinambours.

pâte:

250 gr de farine
1/2cc de sel
100 gr de beurre froid coupé en morceaux
1cs de vinaigre
1dl de lait

garniture:

400gr de topinambour pelés et coupés en fines tranches
300gr de carottes, coupées en fines tranches

liaison:

1,5dl lait
1cs de farine
180 gr de crème fraîche
1 oeuf battu
1 sachet de safran en poudre
sel

1- mélanger la farine et le sel. Ajouter le beurre et travailler du bout des doigts jusqu'à obtention d'une masse grumeleuse. Faire un puits et y verser le vinaigre et les 3/4 de lait. Former une boule de pâte sans la pétrir.

Abaisser la pâte et déposer dans un moule à tarte chemisée de papier sulfurisé
Réserver au frais 1/2 heure.

2- pour la garniture cuire les légumes 5 - 10 minutes à la vapeur. Laisser refroidir et répartir joliment sur la pâte.

3- pour la liaison, mélanger le lait et la farine, ajouter les autres ingrédients et verser sur la garniture.

4-cuire environ 30 min au bas du four préchauffé à 250°

Salade tiède de topinambour en persillade

Faire cuire les topinambours 15 minutes à la vapeur (pour les topinambour de tailles moyennes - piquer : ils doivent être tendres). Eplucher et couper en rondelles. Faire revenir les rondelles dans une cuillère à soupe d'huile d'olive, avec une gousse d'ail émincé et deux cuillères à soupe de persil haché. Laisser 10 minutes à petit feu, les tranches peuvent commencer à légèrement dorer. Servir sur un lit de salade déjà assaisonnée (vinaigrette agrémentée de graines de sésame).
