

LE TOPINAMBOUR

Historique

Surnommé artichaut de Jérusalem ou poire de terre, le topinambour est un légume oublié qui revient à la mode.

Le topinambour est d'une forme peu régulière, de couleur rosé ou jaune pâle. Entre la racine de gingembre et la pomme de terre, il s'agit en fait de la racine du tournesol.

Le topinambour est originaire d'Amérique du Nord.

Répandu en Europe au début du XVIIe siècle, ce tubercule tient son nom d'une tribu amérindienne, les Topinambours qui furent amenés en France à la même période.

Ce légume connut ses heures de gloires grâce à Parmentier. Puis, très consommé durant la Seconde Guerre Mondiale, il fut vite oublié, assimilé à un mauvais souvenir.

L'inuline, un glucide spécifique

Le topinambour a une teneur élevée en glucides. Ceux-ci sont à 50% composés, non pas d'amidon comme la pomme de terre, mais d'inuline.

Cependant, ce composé est faiblement assimilable. Parvenu au colon, il a une action légèrement laxative. Les estomacs fragiles doivent donc faire attention à leur consommation.

Les fibres, un alliées du transit

Ce légume est très riche en fibre (7 à 8%), ce qui stimule l'activité intestinale, accélère le transit et aide à lutter contre les tendances à la constipation.

Des minéraux et des vitamines

L'apport minéral n'est pas négligeable non plus. Avec un rapport sodium/potassium très bas, il a de bonnes propriétés diurétiques.

Les vitamines du groupe B sont bien représentées, utiles pour un bon fonctionnement neuro-musculaire.

Valeurs énergétiques

Le principal composant énergétique du topinambour est l'inuline. Elle n'influence pas la glycémie des personnes diabétiques contrairement à l'amidon.

L'inuline donne aux légumes une saveur un peu sucrée très spécifique aux légumes tels que l'artichaut, les salsifis et les cardons. Ce qui a pour conséquence de donner un goût sucré à tout ce qui est bu par la suite. Le topinambour apporte 31 kcal/100 g, ce qui est peu, par rapport à la pomme de terre : 85 kcal/100 g et l'artichaut : 40 kcal/100 g.

Bien choisir les topinambours...

Il faut les choisir fermes et d'aspect sain. Les topinambours ne doivent pas être consommés trop frais non plus pour être plus digestes.

Les conserver

Il ne se conserve pas bien hors de terre. Le topinambour a besoin d'humidité, sinon il se dessèche assez vite et se flétrit.

DÉCOUVRIR ET APPRÉCIER LE TOPINAMBOUR

Ce légume a tout pour plaire aux enfants, légèrement sucrée et excitant les papilles gustatives : tout ce qui est bu par la suite à un goût sucré !

Revisitez la purée : 3/4 de topinambours pour 1/4 de pommes de terre. Elle n'en sera que plus lisse et plus goûteuse.

De même dans un velouté, avec quelques petits croûtons.

Ils apprécieront aussi sa texture fondante dans un gratin ou dans une salade de mâche.

Les boulettes frites sont également très appréciées, comme en Grande-Bretagne.

RECETTES

- Préparation:

Il est possible de préparer les topinambours, juste en brossant leurs aspérités. La peau ajoute une saveur plus caractéristique.

On peut également les éplucher comme des pommes de terre : cuits ou crus.

Pour la cuisson, le temps est à surveiller en fonction de la maturation du légume et de sa taille.

- Astuces: les topinambours noircissent vite à l'air libre, il est conseillé de les faire tremper dans une eau citronnée ou vinaigrée.

- Le légume pluridisciplinaire:

Les topinambours peuvent être cuits de mille et une façons : rôtis, à l'étouffée, à la vapeur ou à l'eau.

Puis, on peut les accorder tout simplement en les sautant à la poêle avec un peu de beurre ou encore gratinés au four avec du fromage et de la crème.

- Les accords fraîcheurs:

Avec une saveur proche de l'artichaut et du salsifis, les topinambours se retrouvent aussi en salade avec des lardons grillés.

Ils s'accompagnent alors d'une goutte d'huile de noisette ou de vinaigre balsamique, de basilic ciselé ou d'origan.

- Les mariages épicés:

Les topinambours se marient avec les plats épicés : en tagine par exemple, avec une pointe de piment.

Sa saveur sucrée peut être relevée grâce à une sauce acidulée à l'orange et au citron, soupoudrée de persil. Elle peut également se marier dans une quiche avec des potimarrons.

A/ Velouté de topinambour

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de topinambours
- 1 cube de bouillon de volaille
- un peu de crème liquide
- sel et poivre
- 250 g de pointes d'asperges (ou 8 asperges entières)

Préparation de la recette:

- Épluchez et coupez les topinambours en gros morceaux.
- Mettez-les à cuire avec le bouillon de volaille dans une cocotte minute et mettez de l'eau à peu près à hauteur de légumes.
- Si vous utilisez des asperges entières, coupez les têtes et mettez le reste à cuire avec les topinambours.
- Cuisez 25 min en cocotte.
- Une fois cuit, salez, poivrez et mixez le tout. Vous pouvez aussi ajouter un peu de crème.
- A part, cuisez les pointes d'asperges, et ajoutez au moment de servir les pointes d'asperges sur le velouté chaud.

Accord vin: nous vous recommandons un vin blanc sec très léger, plutôt simple et non boisé, au nez assez intense et à la bouche peu ronde. Un blanc sec d'appellation Gros plant du pays nantais, Vins du thouarsais ou Ripaille.

B/ Gratin de topinambours

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kg de topinambour
- 30 cl de crème liquide ou de crème fraîche
- 4 cuillères à soupe de parmesan râpé
- 3 cuillères à soupe de chapelure (de préférence faite soi-même)
- 2 cuillères à soupe de thym
- le jus d'1 citron
- sel, poivre
- un peu d'huile d'olive

Préparation de la recette:

- Eplucher et couper en rondelles d'environ 5 mm les topinambours. Les garder dans de l'eau froide.
- Préchauffer le four à 220 degrés.
- Bien mélanger dans une grande terrine la crème, le jus de citron, 3 cuillères à soupe de parmesan, 2 cuillères de chapelure 1 cuillère de thym.
- Egoutter les topinambours et bien mélanger à la préparation.
- Verser le tout dans un plat allant au four, si possible pyrex d'environ 4-5 cm de profondeur.
- Mélanger le reste du parmesan de la chapelure et du thym avec sel et poivre selon le goût et en saupoudrer le plat. Verser sur le tout quelques gouttes d'huile d'olive.
- Cuire au four pas plus de 30 mn, les topinambours doivent rester croquants.

On peut mettre au grill les dernières minutes pour faire gratiner.

Accord vin: nous vous recommandons un vin blanc sec léger, agréable et non boisé, au nez assez intense et à la bouche vive. Un blanc sec d'appellation Mâcon, Vin de pays des coteaux de l'ardèche ou Bourgogne vézelay.

C/ Crème de topinambour

Temps de préparation: 45 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 400 g de topinambours
- 2 pommes de terre moyennes (facultatif)
- 40 cl de lait
- 15 cl de crème liquide
- quelques cerneaux de noix(facultatif)

Préparation de la recette:

- Eplucher les topinambours (c'est à ce moment que réside la difficulté de la recette, car les topinambours sont souvent biscornus); ainsi que les pommes de terre.
- Plonger les pommes de terre et les topinambours dans le lait bouillant.
- Laisser cuire environ 25 min... vérifier avec la pointe du couteau si les légumes sont fondant, et mixer.
- Ajouter la crème liquide, suivant la texture souhaitée, et décorer avec les cerneaux de noix.

Accord vin: nous vous recommandons un pinot gris d'alsace ou un chardonnay de Bourgogne.

D/ Tajine de topinambours

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 35 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de topinambours
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 2 carottes
- persil
- 10 cl d'huile d'olive
- 12 olives noires
- une pincée de safran
- muscade
- sel, poivre
- 10 cl d'eau chaude

Préparation de la recette :

- Epluchez les topinambours, rincez-les dans de l'eau vinaigrée et séchez-les.
- Coupez-les en petits morceaux.
- Pelez et écrasez l'ail.
- Pelez et émincez les oignons et les carottes.
- Hachez le persil.
- Dans le plat à tajine (ou une cocotte ou un wok) faites revenir l'ail et l'oignon dans l'huile.
- Ajoutez les topinambours et les carottes avec les olives et le persil.
- Saupoudrez du safran et de la muscade.
- Salez, poivrez.
- Versez l'eau chaude.
- Mélangez bien.
- Laissez cuire pendant 35 min à feu doux.

Accord vin: nous vous recommandons un vin rouge sec assez puissant, agréable et non boisé, au nez assez intense et à la bouche aux tanins assez intenses. Un rouge sec d'appellation Côtes du Rhône, Corbières ou Puisseguin Saint-Emilion.

E/ Tarte topinambours, pommes et chèvre

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 pâte brisée pur beurre
- 4 topinambours
- 2 pommes
- 1 bûche de chèvre (type Sainte-Maure)
- 2 oeufs
- 3 cuillères à soupe de fromage blanc
- sel, poivre

Préparation de la recette :

- Faire cuire à la vapeur les topinambours et les pommes épluchées et coupées en petits cubes (20 min).
 - Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7) (grande flamme pour four à gaz sans thermostat).
 - Mettre la pâte brisée dans un moule à tarte, piquer la pâte avec une fourchette. Étaler le mélange topinambours et pommes dessus.
 - Recouvrir des deux oeufs battus avec le fromage blanc et le sel, poivre.
- Finir par la bûche de chèvre coupée en rondelles.
- Enfourner 25-30 min (sortir du four quand le chèvre est bien doré).
 - Servir avec une salade aux noix.

Accord vin: nous vous recommandons un vin blanc sec.

F/ Lapins aux topinambours

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 60 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 râbles de lapin
- 2 rognons
- 1 kg de topinambours
- 2 beaux oignons
- 200 g de lardons
- 2 têtes d'ail
- 1 bouquet garni
- un bouillon de volaille dissout dans 1 litre d'eau
- sel, poivre
- 25 cl de vin blanc
- une cuillère à soupe de farine

Préparation de la recette :

- Hacher les oignons et l'ail, dégraisser les râbles de lapin, réserver les rognons. éplucher les topinambours et les couper en cubes grossiers.
- Dans une cocotte, faire revenir les lardons avec les oignons, ajouter les râbles de lapin. les faire dorer une quinzaine de minutes.
- Déglacer avec le vin blanc, recouvrir ensuite avec le bouillon de volaille. Ajouter le bouquet garni, saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter 30 mn.
- Ajouter les topinambours et les rognons coupés en deux dans la longueur. Laisser mijoter 45 mn.
- En fin de cuisson, ajouter la farine pour épaissir un peu la sauce.- Servir avec une salade aux noix.

Accord vin: nous vous recommandons un vin blanc d'alsace.

G/ Crevettes aux topinambours

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 à 5 topinambours
- 20 à 30 grosses crevettes roses cuites
- 20 cl de crème fraîche
- ciboulette
- sel, poivre

Préparation de la recette :

- Brosser les topinambours, les laver. Dans une casserole, faire chauffer de l'eau salée. Quand elle bout, y plonger les topinambours. Laisser cuire à petits bouillons pendant 15 mn.
- Pendant ce temps, décortiquer les crevettes et couper la ciboulette.
- Une fois la cuisson terminée, éplucher les topinambours et les couper en tranches épaisses (environ 0,5 cm maximum).
- Dans une sauteuse, faire fondre une grosse noisette de beurre et y faire revenir les tranches sur feu moyen environ 5 mn sur chaque face. Elles doivent être dorées et très tendres.
- Disposer les tranches de topinambours au fond de 4 ramequins, poser au dessus 5 à 6 crevettes. Saler et poivrer la crème fraîche et en mettre deux à trois cuillerées dans chaque ramequin. Saupoudrer de ciboulette puis enfourner dans un four chaud à environ 180 degrés pendant 5 à 10 mn.

Accord vin: nous vous recommandons un vin blanc sec (muscadet, sauvignon...)