



< retour

Fruits et légumes

Topinambour



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Racines (Betterave, Carotte, Radis...)

Origine : Amérique du nord

Famille : Composées

Poids moyen : 100g

Les topinambours mesurent de 7 à 10 cm de long et de 3 à 6 cm de diamètre. Ils ressemblent au gingembre, car ils sont plus ou moins bosselés. Leur chair blanche jaunâtre est croquante, juteuse, sucrée, de saveur délicate et recouverte d'une mince peau comestible beige, parfois teintée de rouge ou de violet, selon la nature du sol où ils poussent. La saveur des topinambours s'améliore avec le temps, surtout si on les récolte

après un léger gel.

Éviter de cuire le topinambour dans une casserole en aluminium ou en fer, car il noircit au contact de ces métaux.

VARIÉTÉS

Le plant de topinambour mesure entre 1,80 et 4 m de haut. Il est tellement grand et décoratif que dans certaines régions, tels le Moyen-Orient et le sud des États-Unis, on s'en sert pour délimiter les terrains; il pousse facilement et on peut difficilement s'en débarrasser, car il est très résistant.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir de petits topinambours fermes, avec une peau intacte. Écarter les tubercules qui sont teintés de vert ou qui ont commencé à germer. Ils ont plus de goût quand ils ont subi les premières gelées.

QUE FAIRE AVEC ?

Le topinambour se mange cru, cuit ou mariné. Il s'apprête de diverses façons, notamment en purée, au gratin ou à la crème. Cru, il ajoute une touche rafraîchissante aux salades; on le sert aussi en hors-d'œuvre (l'arroser d'un liquide acide pour l'empêcher de noircir). Cuit, il remplace agréablement les châtaignes d'eau et les pommes de terre. On l'incorpore aux soupes, ragoûts, crêpes et beignets. Il accompagne bien le poireau et la volaille. Le topinambour est transformé en alcool ou, séché, en une farine très nourrissante.

COMMENT PRÉPARER ?

Il est préférable d'abrégé la cuisson du topinambour, car 1 min ou 2 de trop et sa chair se transforme facilement en une bouillie peu savoureuse.

La cuisson au four, à la vapeur et au wok lui convient bien; prévoir de 30 à 45 min pour le cuire entier au four, comme la pomme de terre, selon la grosseur, de 10 à 15 min pour la cuisson à la vapeur, de 8 à 12 min pour la cuisson à l'eau, de 5 à 7 min pour le sauter, et l'ajouter au dernier moment si on le cuit au wok.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le Topinambour se conserve que quelques jours car il se dessèche très rapidement. Afin de l'aider à garder son taux d'humidité, l'enfermer dans un sac plastique dans le bac à légumes du réfrigérateur, il pourra ainsi se conserver une semaine.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le topinambour cru est une excellente source de potassium, une bonne source de fer et de thiamine; il contient de la niacine, du phosphore, du cuivre, du magnésium, de l'acide folique et de l'acide pantothénique.

Ce légume renferme de l'inuline, un glucide voisin de l'amidon, qui se transforme en fructose; l'inuline provoque des gaz chez certains. Les personnes fragiles ou qui consomment des topinambours pour la première fois devraient n'en consommer qu'une petite portion. On le dit désinfectant, énergétique et galactogène.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
71 kcal	2,00 g	12,80 g	0,70 g	14,10 mg
calcium	sodium	phosphore	sucre	fibres
32,90 mg	35,90 mg	64,00 mg	9,60 g	2,85 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,12 mg	0,22 mg	0,20 mg	0,10 mg	0,05 mg
vitamin B2				
0,03 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Tubercule d'une plante potagère vivace originaire d'Amérique du Nord, le topinambour était cultivé par les Indiens qui habitaient ce que l'on nomme maintenant la Nouvelle-Angleterre. L'explorateur français Samuel de Champlain l'introduisit en France où on le nomma topinambour. On dit que le mot «topinambour» aurait pour origine topinambus, le nom d'une tribu brésilienne qui visitait la France au moment où les Français découvrirent ce légume. Ceux-ci se servirent de ce nom exotique pour mousser la vente du tubercule; ils l'appréciaient beaucoup, mais ce légume perdit de sa popularité au détriment de la pomme de terre. Il est également considéré comme un légume de pauvre car, durant la Seconde

Guerre, le topinambour était un des seuls légumes disponibles.

Gratin de topinambours au camembert [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Merlan, topinambour, vinaigre de cacao [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Soupe de topinambours de mads [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Topinambours en gratin [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Pulpe de topinambours, olives noires et noix de macadamia [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Purée de topinambours à l'huile de truffe [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Potage de légumes oubliés au lard [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Pavé de biche et sa purée de topinambours [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Pot-au-feu de foie gras, légumes anciens et sarrasin grillé [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Mousseline de topinambours, jaune d'oeuf tiédi, truffe noire et chips [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

demier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15363>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15363>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/gratin-de-topinambours-au-camembert>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/merlan-topinambour-vinaigre-de-cacao>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-topinambours-de-mads>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/topinambours-en-gratin>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/pulpe-de-topinambours-olives-noires-et-noix-de-macadamia>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/puree-de-topinambours-lhuile-de-truffe>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/potage-de-legumes-oublies-au-lard>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/pave-de-biche-et-sa-puree-de-topinambours>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/pot-au-feu-de-foie-gras-legumes-anciens-et-sarrasin-grille>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/mousseline-de-topinambours-jaune-doeuf-tiedi-truffe-noire-et-chips>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/topinambour?page=1>