

Le TOPINAMBOUR, un légume indigène



- Le topinambour est un légume racine: il s'agit de la partie comestible de la racine d'une plante. Visuellement, il ressemble à un croisement entre une racine de gingembre et une pomme de terre. Botaniquement, c'est de la même famille que le tournesol, une autre plante produisant aussi des fleurs jaunes mais plus grandes. Le topinambour est originaire du Canada. Il était consommé par les Amérindiens lors de l'arrivée de Samuel de Champlain.
- Le topinambour se conserve deux semaines au frigo, dans un sac de plastique perforé, sans le laver.
- Il contient de nombreuses [vitamines](#) (notamment A, C et B3) des sels minéraux (potassium), et des [glucides](#) essentiellement sous forme d'[inuline](#), ce qui en fait un aliment assez pauvre en calories. Les diabétiques peuvent manger du topinambour. En effet, celui-ci contient de l'inuline, un sucre voisin de l'amidon qui est transformé en fructose.
- Les tubercules se consomment cuits de diverses manières : en salade, chauds en accompagnement, frits, en purée, sautés au beurre, etc. On peut aussi les consommer crus, râpés ou coupés en lamelles, comme des crudités dans de la vinaigrette. Leur saveur se rapproche de celle des fonds d'[artichaut](#) ou des [salsifis](#).

Légumes racines au four

- 10 petits topinambours
- 3 panais
- 3 carottes
- 3 pommes de terre
- cumin et curcuma au goût
- huile d'olive
- sel, poivre

Éplucher les panais, carottes et pommes de terres

Couper les légumes en tranches ou en rondelles (attention les topinambours cuisent plus vite alors faire des tranches plus grosses que les autres)

Mélanger à part huile, cumin et curcuma

Badigeonner les légumes du mélange huile-épices et les disposer sur une plaque

Saler et poivrer le tout

Mettre au four à 350-400F jusqu'à tendreté à l'intérieur et croustillant à l'extérieur.

Miam-miam !!!