

Les recettes du



Le topinambour

Cet ancien légume originaire d'Amérique du Nord, appelé artichaut de Jérusalem par les Anglo-Saxons est riche en vitamines A, C et B3, en potassium, phosphore et calcium ; au contraire de la pomme de terre il ne contient pas d'amidon, mais de l'inuline, glucide sans conséquence pour les diabétiques. Il est fin et savoureux, mais peut être irritant pour les personnes aux intestins délicats ; il suffit de mettre un peu de bicarbonate de soude ou une branche de céleri dans l'eau de cuisson pour aider à diminuer les ballonnements qu'il peut provoquer.

Il a un léger goût d'artichaut et se prête à de multiples modes de cuisson, étuvé, à la vapeur, en purée, gratin, soupe et tarte.

Il n'est pas nécessaire de le peler, il suffit de bien le brosser ; si vous souhaitez quand même le peler, c'est plus facile une fois cuit.

Velouté de topinambour

Ingrédients

10 topinambours
3 pommes de terre moyennes
1 belle carotte
1l bouillon de légume
10 cl lait
Poivre, curry à volonté

Peler les légumes, les faire mijoter dans le bouillon env. 25 min., mixer, ajouter le lait assaisonner. Si vous appréciez le fromage de chèvre, ajoutez-en un peu en fin de cuisson sur feu doux.

Tarte au topinambour

Ingrédients

Pâte brisée
300-400 gr courge
5 topinambours
2 carottes
3 oeufs
Graines de tournesol
Sel Poivre
Parmesan râpé

Râper les légumes à la râpe à rösti ou plus fin, faites les revenir dans une poêle ; Refroidir légèrement, ajouter les œufs débattus et les graines de tournesol. Assaisonner, verser sur la pâte et parsemer de Parmesan râpé ou autre fromage à votre convenance.

Cuisson 35-40min. au bas du four à 200°

A vous d'essayer d'autres recettes de ce délicieux légume.

Les recettes du

