



Topinambour

Aussi appelé poire de terre, le topinambour est un légume racine de la famille des Astéracées. Il est un proche parent du tournesol.

Valeurs nutritives

Le topinambour contient une grande quantité de fructanes (un sucre) qui auraient plusieurs effets bénéfiques sur la santé, en particulier pour la prévention de certains cancers et de l'ostéoporose. Les fructanes contribuent également à la croissance de bonnes bactéries dans le côlon, essentielles pour la prévention de plusieurs maladies et pour le maintien de la santé. Le topinambour est une excellente source de fer et une source de vitamine B1, B5, de phosphore et de potassium.

Conservation

Contrairement à la pomme de terre, le topinambour se conserve mal. L'idéal est d'en avoir quelques plants dans son jardin ou sa cour, recouverts d'un bon paillis. Ils pourront être récoltés tout au long de l'hiver. On peut aussi les faire sécher, les mariner ou les lactofermenter (voir <http://fr.ekopedia.org/Lacto-fermentation>).

Réfrigérateur : se conserve de 1 ou 2 semaines dans un sac de papier ou de plastique perforé.

Consommation

Le topinambour peut se manger cru, comme un radis, en salade, au four en robe des champs ou rôti, en potage ou en crème, sauté dans le wok à la chinoise, ou en jus. Une fois coupé, il est important de le tremper dans de l'eau citronnée pour éviter qu'il s'oxyde. **Attention, les topinambours doivent être consommés rapidement après cuisson et jamais être réchauffés sinon ils deviennent indigestes et provoquent des flatulences.**

Recette

Topinambours à la crème fraîche

Ingrédients (donne 6 tasses)

- 1 kg de topinambours
- 4 échalotes
- 2 c. à soupe de vinaigre
- 1 gousse d'ail
- Ciboulette
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- Environ 100 ml de lait

Préparation

- Éplucher les topinambours, les laver et les faire cuire à la vapeur ou à l'étouffée, à feu doux, dans un chaudron à fond épais.
- Éplucher et hacher finement les échalotes et l'ail.
Faire une sauce à la crème : dans une petite casserole, mettre le vinaigre, ajouter les échalotes hachées et laisser réduire sur feu moyen.
- Ajouter l'ail haché, le lait et la crème fraîche, saler et poivrer légèrement et laisser réduire à nouveau.
- Mettre les topinambours chauds ou tièdes dans un plat de service, verser la sauce à la crème dessus, parsemer de ciboulette et servir immédiatement.

Référence

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=topinambour_nu

Jerusalem artichoke

Also called earth apple, the Jerusalem artichoke is a member of the Asteracea family and a close relative of the sunflower.

Nutrition facts

Jerusalem artichoke contains a large amount of fructans (a sugar) that would have several beneficial effects on health, especially for the prevention of certain cancers and osteoporosis. Fructans also contribute to the growth of good bacteria in the colon, which are essential for the prevention of many diseases and to maintain health. Jerusalem artichoke is an excellent source of iron and a source of vitamin B1, B5, phosphorus and potassium.

Preservation

Unlike potatoes, Jerusalem artichokes does not keep for very long. Ideally, one should have a few plants in one's garden or backyard, covered with mulch. This way, the tubers can be harvested throughout the winter. They can also be dried, marinated or lactofermented (see <http://fr.ekopedia.org/Lacto-fermentation> - French only).

Refrigerator: can be kept for 1 or 2 weeks in a paper or perforated plastic bag.

Consumption

Jerusalem artichokes can be eaten raw like a radish, in salads, baked in their skins or roasted, in soups or creams, sautéed in a wok the Chinese-style, or juiced. Once cut, it is important to soak them in lemon water to prevent oxidation. **Note that Jerusalem artichokes should be eaten promptly after cooking and never be reheated as they become indigestible and cause flatulence.**

Recipe

Jerusalem artichokes in cream

Ingredients (yields 6 cups)

- 1 kg Jerusalem artichokes
- 4 shallots
- 2 Tbsp. vinegar
- 1 clove garlic
- chives
- 2 Tbsp. cream
- Approximately 100 mL milk

Preparation

- Peel the Jerusalem artichokes, wash and steam or braise over low heat in a thick bottomed pot.
- Peel and finely chop the shallots and garlic.
For the cream sauce: put the vinegar in a small saucepan, add the chopped shallots and reduce over medium heat.
- Add chopped garlic, milk and cream, salt and pepper and reduce again.
- Place the artichokes hot or warm in a serving dish, pour the cream sauce, sprinkle with chives and serve immediately.

References

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=topinambour_nu