

LES TOPINAMBOURS



Les **topinambours** sont des tubercules de la famille des astéracées, ce légume est une plante vivace qui résiste au froid issue originellement de l'Amérique du nord. Il en existe de plusieurs variétés de formes et couleurs différentes.

Intérêt nutritionnel : il est riche en fibres (prévient la constipation), en vitamines (B) et minéraux. Par ailleurs il possède de l'insuline qui aurait des vertus anti-cancérigène et anti-cholestérol.

Anecdote : Les topinambours sont associés dans nos esprits aux périodes de guerre pour plusieurs raisons. Tout d'abord de par sa résistance mais surtout du fait qu'ils n'étaient pas réquisitionnés par les Allemands comme indemnités de guerre.

La voie authentique :

Une fois cuits et épluchés, détailler les topinambours en gros cubes ou grosses rondelles, sautez au beurre clarifié ou à la graisse d'oie, salez, poivrez au moulin et saupoudrez de cerfeuil frais. Délicieux.

La voie Royale :

Epluchés à l'économe, taillés en rondelles épaisses et sautés à cru. Sublimissime ! Vous pouvez voir la technique complète des topinambours sautés à la crème !

La voie gourmande :

Bouillir cette satanée crème à 35% de MG, et plonger les cubes de topinambours préalablement cuits à l'eau et maintenus fermes. Regarder s'opérer la liaison et servir avec des herbes fraîchement ciselées qui suffiront à apporter l'air frais dans ce plat assez riche.

Cuire quelques tagliatelles fraîches al dente, graisser à l'huile d'olive. Disposer sur l'assiette quelques tagliatelles en nid. Poser les dés de topinambours à la crème au centre avec un salpicon (petit dés) de homard, langouste, ou quelques gambas.

Classique mais néanmoins délicieux :

Cuire et éplucher les tubercules et les réduire en purée avec quelques pommes de terre (3/4 topinambours et 1/4 pommes de terre). Salez, poivrez et liez au beurre ou à la crème. Formez des quenelles à l'aide de 2 cuillers à soupe et servir en garniture de viande ou de poisson.