



# An nou manjé manjé péyi a



## Le Topinambour

Helianthus tuberosus – Famille des Asteraceae  
« TOPITANBOU »

### Origine :

Le topinambour est originaire d'Amérique du Nord, mais il semble que son appellation vienne du nom d'une peuplade du Brésil, les Tououpinambaoult, aujourd'hui proche de l'extinction. L'association accidentelle se serait faite en 1613, année où six Tououpinambaoult furent amenés à la cour du roi de France – ce qui créa un grand émoi – tandis qu'on introduisait justement dans le pays un nouveau tubercule qui suscita lui aussi un vif intérêt. Ce double engouement – pour les Indiens et pour l'hélianthe tubéreux – aurait entraîné la confusion de nom.

### Description :

Les topinambours sont des tubercules qui ont une forme mamelonnée, très irrégulière, arrondie ou ovale, toujours plus amincie à la base. Sa couleur varie du jaune au rouge.

### Saisonnalité :

De Septembre à mars.

### Apport nutritionnel (pour 100g) :

Glucides 12,6 g • Lipides 0,41 g • Protides 2,44 g • Eau 78,9 g • Calories 89 Kcal • Fibres 12,1 g • Calcium 10 mg  
Vitamines : A 0,012 (µg) • B1 0,12 (µg) • B2 0,06 (µg) • PP ou B3 1,3 (µg) • C 4 (µg)

### Les bienfaits :

Une action efficace pour de bonnes fonctions d'élimination. Grâce à ses fibres abondantes, le topinambour est très efficace pour accélérer le transit intestinal, et lutter contre la tendance à la constipation.

### Utilisation :

Le topinambour se consomme cuit de diverses manières : en salade, chauds en accompagnement, frits, en purée, sautés au beurre, etc. On peut aussi le consommer cru, râpé ou coupé en lamelles, comme des crudités dans de la vinaigrette.

### En entrée

#### Crème de Topinambour

Préparation : 20 mn • Cuisson : 45 mn  
Ingrédients pour 4 personnes :

500g de topinambour • 15g de beurre  
1 oignon • 1 blanc de poireau  
60 cl de bouillon de volaille •  
20 cl de crème fraîche • Sel • Poivre

- 1 - Epluchez les topinambours, coupez-les en morceaux.
- 2 - Hachez l'oignon.
- 3 - Emincez le blanc de poireau. Dans une casserole faites revenir 5 mn à feu doux le blanc de poireau et l'oignon dans le beurre fondu, sans laisser dorer.
- 4 - Versez le bouillon de volaille.
- 5 - Ajoutez les topinambours. Couvrez et laissez cuire 35 mn.
- 6 - Mixez avec la crème. Assaisonnez et laissez frémir 2 mn

### En plat principal

#### Flan de Topinambour

Préparation : 1 h • Cuisson : 10 mn  
Ingrédients pour 4 personnes :

700g de topinambour • 3 dl de crème fraîche épaisse • Muscade • 100g de fromage râpé • 2 oeufs

- 1 - Préchauffez le four à 150°C.
- 2 - Pelez les topinambours et les plonger dans une casserole d'eau salée. Portez à ébullition et faites cuire 10 mn.
- 3 - Egouttez. Coupez les topinambours en petit morceaux et les transférer dans un plat à four.
- 4 - Battez la crème fraîche avec les oeufs. Ajoutez le fromage râpé et la muscade.
- 5 - Versez le mélange sur les topinambours. Enfourez 30 mn environ

### En dessert

#### Mousse de Topinambour à la Vanille

Préparation : 20 mn • Cuisson : aucune  
Ingrédients pour 4 personnes :

300g de topinambour • 300ml de lait • ½ gousse de vanille • 2 blancs d'oeuf

- 1 - Epluchez les topinambours et les émincer.
- 2 - Les mettre dans une casserole avec le lait et la vanille.
- 3 - Cuire doucement jusqu'à évaporation totale du liquide.
- 4 - Mixez afin d'obtenir une purée et laissez refroidir.
- 5 - Faites une meringue bien serrée avec les blancs d'oeufs et le sucre. Mélangez avec la purée de topinambour.
- 6) Versez dans des ramequins et mettre au frais pendant une heure.