LE TOPINAMBOUR

Helianthus tuberosus L.

Plante angiosperme-dicotylédone-asterale
Famille: *Asteraceae*, sous-famille: *Asteroideae*
Genre: *Hélianthus*
Origine: prairie nord américaine
Exposition: plein soleil
Type de sol: ordinaire
Type de végétation: plante vivace
Hauteur: peut atteindre 3 m
Inflorescence: capitule jaune, rappelant celui du tournesol mais en beaucoup plus petit.
Système radiculaire : rhizome à partir duquel se développent des tubercules allongés et bosselés tenant, à la fois, de la racine de gingembre et de la pomme de terre.

Le topinambour est un légume d'hiver, la récolte devra se faire entre le mois de novembre et le mois de mars.
Ne pas récolter tous les tubercules d'un seul coup, comme on le fait avec les pommes de terre.
Ils se flétrissent très rapidement à l'air libre et ne sont plus mangeables. Protéger les tubercules lors de fortes gelées.

Plantation: mars-avril, c'est la meilleure période pour le démarrage de la végétation.
Espacement des plants: plantation à 10 cm de profondeur; 0,6 à 0,8 m entre les rangs; 0,4 à 0,5 m dans les rangs; prévoir un buttage lorsque la plante atteint 15 cm.

Récolte: l'arrachage des tubercules se fait au fur et à mesure des besoins, 7 mois après la plantation; la période de récolte va de mi-octobre à fin mars.

Le topinambour est le tubercule comestible d'une plante proche du tournesol qu'appréciaient les Indiens d'Amérique du Nord. Les premiers émigrés français qui arrivèrent au Canada au XVIIe siècle l'ont découvert à cette époque et le navigateur Champlain, fondateur de Québec, le cite dans ses écrits, en 1603 quand il évoque «ces racines que cultivent les indigènes et qui ont un goût d'artichaut».
Peu consommé aujourd'hui, il évoque encore, pour certains, le souvenir des années de disette. Pourtant, ses amateurs apprécient sa saveur, proche de celle de l'artichaut.
Les Anglo-Saxons le surnomment d'ailleurs «artichaut de Jérusalem», et c'est peut-être sous cette appellation qu'il pourrait retrouver une nouvelle audience !

Principales caractéristiques alimentaires:
- teneur élevée en glucides: 8 à 10 g pour 100 g dont 50 % d'inuline (pas pris en compte dans le calcul énergétique du topinambour): l'évaluation calorique se fait sur la base des 50 % restant de glucides.
- les autres constituants énergétiques du topinambour ne sont pas très abondants.
- le taux de protéines est de l'ordre de 2,4 g pour 100 g.
- le topinambour est particulièrement riche en fibres.

Feuille: grande feuille alterne, simple, allongée très rugueuse.
Fleur: capitule de 4-10cm de diamètre composé de fleurs ligulées à la périphérie et de fleurs tubulées au centre, insérées sur un réceptacle convexe.
Tige: grande tige rigide peu ramifiée portant une pilosité rugueuse.
Deux modes de reproduction: sexuée à partir des graines (Akènes) ou végétative par division des tubercules.

Recette - Potage aux topinambours et salade d'automne

Ingrédients (pour 2 litres de potage)

- 1 kg de topinambours
- 3 blancs de poireaux émincés
- 1 belle salade d'automne
- 1 cube de fond de veau ou de volaille
- cerfeuil ou persil haché
- crème
- beurre
- sel
- poivre au moulin

Temps de préparation: 10 minutes
Temps de cuisson: 10 + 20 minutes
Total: 40 minutes
Matériel: 2 casseroles

Préparation

1. Après avoir paré les extrémités, éplucher les topinambours à l'économe, les laver à grande eau et conserver dans de l'eau froide citronnée pour éviter qu'ils noircissent à l'air.
2. Dans une casserole, faire suer les blancs de poireaux au beurre, couvrir ensuite les poireaux avec la salade.
3. Détailler les topinambours en morceaux et placez-les dans la casserole, ajouter ± 2 litres d'eau chaude et un cube de fond de veau ou de bouillon de poulet.
4. Mélanger et cuire à petit feu avec le couvercle posé au ¾, lorsque les topinambours sont cuits, mixer, passer au chinois pour éliminer les fils des poireaux et de la salade.
5. Verser le potage chaud dans une soupière, ajouter la crème et la garniture.
6. Bon appétit!

Adapté d'une recette familiale

HAINAUT DEVELOPPEMENT
Agence de Développement de l'Economie et de l'Environnement de la Province de Hainaut
boulevard Initialis 22 - 7000 MONS
0800 15 500 (n° gratuit) - www.hainaut-developpement.be