

## Le topinambour (*Helianthus tuberosus*).



*Famille des composées.* Originare d'Amérique du Nord, la plante fut introduite en Europe au 17<sup>e</sup> siècle.

Ressemblant au tournesol, le topinambour est une plante vivace rustique, résistante au froid, qui peut devenir envahissante à cause de ses rhizomes tubérisés. Elle peut atteindre jusqu'à 2,5 m de haut.



En septembre-octobre, les fleurs jaunes apparaissent, au haut de la tige . Les tubercules sont récoltés d'octobre à avril, et ont une forme très irrégulière, arrondie ou ovale, toujours plus amincie à la base. La couleur va du jaune au rouge.

Ce légume a gardé en France une image négative due à sa qualité de légume de rationnement pendant la Seconde Guerre mondiale.

D'une saveur légèrement sucrée, les tubercules se consomment cuits de diverses manières : en salade, en accompagnement, frits, en purée, en jardinière, sautés au beurre, etc.

Leur saveur se rapproche de celle **de l'artichaut ou du salsifis**.

Pour mieux les digérer, il est préférable de les cuire à l'eau préalablement.

Les topinambours se conservent mal hors du sol. On peut les garder au réfrigérateur quelques jours dans un sachet plastique.

Il contient des vitamines A et C, des sels minéraux, mais pas d'amidon ni de glucides. Riches en fibres et en hydrates de carbone, les topinambours peuvent être mangés par les diabétiques

