

# Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison



## Le Topinambour

Le topinambour est un tubercule assez méconnu du grand public malgré le charme de son esthétique biscornue et son intéressant goût se situant entre l'artichaut et la pomme de terre. Son nom anglais est en effet "Jerusalem artichoke" : l'artichaut de Jerusalem.

**Et pour la santé ?** Riche en potassium et en phosphore. Il est un concentré de fibres et favorise ainsi le bon fonctionnement du système digestif.

**Bon à savoir :** En France pendant la 2e guerre mondiale il était utilisé par la population en remplacement de la pomme de terre qui était réservée aux soldats. On peut en effet dans la plupart des plats à base de pomme de terre, les substituer par le topinambour.

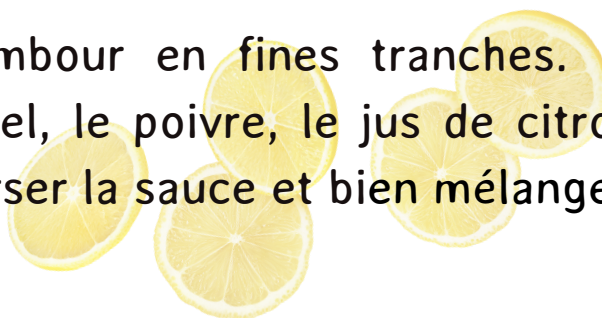
### Carpaccio de topinambour



350g de topinambour crus, ½ citron, sel, poivre.

Sauce : 1 c. à soupe d'huile de votre choix, ½ citron, 1 c. à café de sauce soja, herbes aromatiques fraîches (ex : coriandre et menthe poivrée)

Éplucher et couper les topinambour en fines tranches. Dans un saladier, les mélanger avec le sel, le poivre, le jus de citron et les herbes aromatiques ciselées. Verser la sauce et bien mélanger.





## Topinambours rôtis



500 g de topinambours épluchés, 30 g de beurre, 2 c. à soupe de ciboulette ciselée

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C.  
Couper les topinambours en deux à l'exception des petits à laisser entiers pour la cuisson.

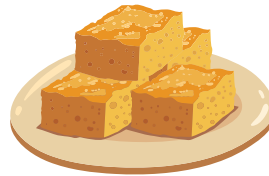
Dans une poêle allant au four à feu moyen, attendrir les topinambours dans le beurre 5 minutes. Saler et poivrer.

Cuire au four environ 40 minutes (jusqu'à ce que les topinambours soient tendres et caramélisés) en remuant de temps en temps.

Parsemer de ciboulette.



## Gâteau au topinambour



300 g de topinambour en purée, 80g de beurre, 3 œufs, 110 g de sucre en poudre, 125g de poudre d'amandes, 60g de farine, 1 sachet de levure chimique, 1 pincée de sel fin, arôme de vanille naturelle.

Préchauffer le four à 180° C. Cuire les topinambours dans une casserole d'eau froide non salée 15 à 20 minutes à partir de l'ébullition.

Les éplucher et les mettre en purée. Ajouter les œufs, le beurre coupé en petits morceaux, le sel, la poudre d'amandes, le sucre, la farine et l'arôme de vanille. Mélanger l'ensemble pour obtenir une pâte onctueuse.

Enfourner pour 30 minutes. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau qui doit ressortir sèche. Démouler le gâteau. Servir froid.

Retrouvez plus de recettes sur notre site :

<https://cocagne-alimenterre.org/recettes/>

=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat

