

## LES LEGUMES DE LA SEMAINE

### TOPINAMBOUR



**Le topinambour** *Helianthus tuberosus* aussi appelé artichaut de Jérusalem, truffe du Canada ou soleil vivace, est une espèce de plante vivace de la famille des astéracées, cultivée comme légume pour ses tubercules riches en inuline..

L'appellation anglaise « artichaut de Jérusalem » (*Jerusalem artichoke*) vient de la déformation du terme italien *girasole* (« tournesol »). L'appellation « cul d'artichaut » en langage populaire provient de son goût proche de l'artichaut.

Les qualités gustatives de ce tubercule s'approchent du navet avec une pointe de noisette.

Le topinambour est un légume racine. Cru comme cuit, il renferme des glucides qui contribuent à une bonne santé intestinale. Ces sucres pourraient également jouer un rôle dans la prévention de certains cancers et de l'ostéoporose.

## CONSERVATION DES LEGUMES

**TOPINAMBOUR** : longue conservation de 6 mois au réfrigérateur

## PREPARATION

### Astuces de cuisine

Plongez-les dans de l'eau bouillante et épluchez-les aussitôt !! La peau s'enlèvera plus facilement raison de leurs formes irrégulières.

- Employez un petit couteau, pas un économe, et faites d'épaisses pelures. Le topinambour s'oxyde très vite : pour le conserver une fois épluché, immergez-le dans une eau froide citronnée.
- Notez que la cuisson facilite l'épluchage.
- Cependant, il n'est pas nécessaire de les peler : leur peau peut se manger ; elle leur donne même un goût plus prononcé. Il suffit donc de bien les brosser pour les nettoyer.
- Le préparer avec des pommes de terre c'est mieux ...

## RECETTE DE LA SEMAINE

### GRATIN DE TOPINAMBOUR

#### INGREDIENTS :

- 800 g de topinambour
- 30 cl de lait entier
- 50 cl de crème fraîche
- 1 œuf entier ou 2 jaunes
- 150 à 200 g de fromage de chèvre frais
- 1 grosse noix de beurre
- 2 gousses d'ail
- sel
- poivre
- noix de muscade

#### PREPARATION :



Pour réaliser cette recette de gratin de topinambour, commencer par préparer tous les ingrédients.



Eplucher...



...les topinambours...



...et les émincer en tranches de 3 mm environ. Pour cela vous pouvez utiliser une mandoline de type japonaise qui fera très facilement et rapidement le travail (attention aux doigts !).



Ne pas les laver après la coupe.



Les disposer dans une casserole avec 30 cl de lait (entier si possible),...



...une grosse noix de beurre, sel, poivre et noix de muscade.



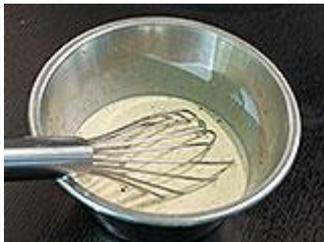
Ajouter l'ail haché.



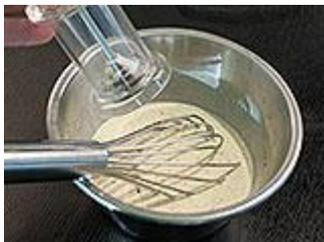
Porter à ébullition puis baisser le feu légèrement afin de maintenir un frémissement jusqu'à ce que les topinambours deviennent tendres. Remuer régulièrement et délicatement avec une spatule pour éviter que la préparation attache dans le fond de la casserole.



Verser la crème fleurette dans un récipient. Ajouter l'oeuf entier.



Bien mélanger au fouet.



Assaisonner de sel fin, poivre et noix de muscade.



Beurrer les parois intérieures d'un plat à gratin.



Lorsque les topinambours sont tendres mais encore un petit peu croquants...



...les retirer du lait avec une écumoire...



...et les disposer dans le plat à gratin.



Ajouter à ce moment là le fromage de chèvre frais émietté qui sera mélanger au milieu des tranches de topinambours..



Mélanger le restant de lait à la crème fraîche et à l'œuf.



Verser cette appareil sur les topinambours, à hauteur.



Enfourner à 170°C et laisser cuire une vingtaine de minutes... (piquer avec un couteau pour vérifier la cuisson des topinambours. Ils doivent être très tendres)



...jusqu'à ce que le gratin obtienne une belle surface gratinée. Servir dans le plat de cuisson.

### **CUISSON :**

Au four à chaleur tournante, Thermostat 5 (170°C)

20 à 25 minutes environ.

