

le topinambour

D'une chair blanche crème, le topinambour à la saveur fine et sucrée, se rapprochant de celle de fonds d'artichauts ou de salsifis.

Légumineuse, pouvant se substituer à un plat de pomme de terre, on les épluche avec un économe ou on peut laisser la peau qui donnera un goût plus prononcé.

Se consomment cuits de divers manière, le topinambour accepte tout mode de cuisson (eau bouillante salé, 20mn) ou même meilleur dans du vin blanc salé !!

Chauds, faites les sauter au beurre, en purée, gratins Avec une béchamel ou nature avec une persillade.

Froids, en salades, couper des fines tranches et arroser d'une vinaigrette moutardé .

S 'accompagne avec viande blanche (porc, veau) œuf, coquilles st jacques et foie gras !

Très riche en fibres, et d'une belle quantité de magnésium et fer, ce légumes et une véritable arme Anti coup de pompe !!

Petite astuce : pour éviter les flatulence, ajoutez à l'eau du bicarbonate de soude ou une branche de céleris !

