



**Connaissance des herbes**

# Topinambour

*Helianthus tuberosus* (Astéracées = Asteraceae)



**Histoire, botanique et culture**

Les Indiens de la tribu Tupinamba cultivaient cette plante.



**Utilisation dans la médecine naturelle et la cuisine**

Une plante décorative et de culture aux belles fleurs dont les tubercules sont utilisés dans l'alimentation.



**Recette**

Salade de topinambour cru



## Histoire – Topinambour

Différents noms populaires de cette plante – poire de terre, artichaut de Jérusalem, truffe du Canada – donnent à penser que ses tubercules étaient utilisés pour l'alimentation animale. Elle faisait autrefois partie des menus généralement frugaux avant tout en période de disette. Bien que le topinambour soit de nos jours cultivé pratiquement dans le monde entier, il n'a jamais joué un rôle comparable à celui de la pomme de terre qui donne beaucoup plus.

## Botanique et culture

Le soleil vivace, comme l'on appelle également le topinambour, fait partie de la même espèce que le tournesol. Il se multiplie normalement par plantation de tubercules. Il privilégie les sols riches en nutriments et plutôt argileux. L'emplacement doit être choisi ensoleillé à mi-ombragé. La plante toute entière – les tiges qui atteignent une hauteur de deux à trois mètres et les feuilles – sont rudes au toucher. Dans la plaine, on la trouve fréquemment à l'état sauvage, ce qui peut poser problème car elle risque d'évincer des plantes indigènes. Le topinambour ne se prête pas à la culture mixte avec d'autres légumes, mais c'est un excellent écran visuel pendant les mois d'été.

L'artichaut de Jérusalem – ce nom provient d'une sorte que l'on trouve en Guadeloupe – est très résistant à toutes sortes de maladies, exception faite de l'oïdium et éventuellement aussi de la pourriture des racines si le sol est trop riche en azote.

Les tubercules résistent très bien au froid et peuvent être déterrés et récoltés pendant tout l'hiver tant qu'il ne gèle pas.



## Utilisation dans la médecine naturelle

Le topinambour est excellent lorsqu'on a des problèmes de pancréas et en cas de diabète. Les tubercules sont riches en fer, vitamine B, inuline, calcium, magnésium et de nombreux minéraux. Les précieuses substances de la plante neutralisent les toxines intestinales et protègent ainsi l'intestin contre les inflammations et autres affections, et contribuent au bien-être général.

## Utilisation dans la cuisine

Le goût du topinambour rappelle celui de la pomme de terre, mais en plus suave. Il a un subtil arôme de noisette très agréable. Sa peau est brunâtre, rougeâtre ou beige selon l'espèce. Les tubercules peuvent être mangés crus, mais aussi blanchis dans de l'eau salée ou cuits. On peut les faire revenir en tant que légume ou encore les mélanger, finement hachés, à de la salade. Les tartes ou quiches aux topinambours sont une autre utilisation connue. À signaler que les tubercules une fois récoltés doivent être utilisés le plus frais possible.

Dans certaines régions, les tubercules revêtent également une certaine importance pour la distillation de l'eau de vie de topinambour.

Les pétales jaunes de forme oblongue des fleurs peuvent aussi servir de décoration comestible dans un plat, être ajoutés à des mélanges pour tisanes ou utilisés pour décorer une table festive.



## Recette

# Salade de topinambour cru

200 g	de topinambours
200 g	de pommes
6 cuil. à soupe	de jus d'orange
6 cuil. à soupe	de jus de citron
½ cuil. à café	de miel d'acacia
½-1 cuil. à café	de pâte de raifort
Un peu	de sel
1 cuil. à soupe	d'huile d'olive

- Bien mélanger les jus d'orange et de citron, le miel d'acacia, la pâte de raifort, le sel et l'huile d'olive.
- Laver les topinambours et les pommes (ne pas les éplucher). Les couper en tranches fines avec une râpe fine. Mélanger aussitôt à la sauce.

