

Le «soleil vivace» vous comble

Le topinambour apporte de la variété à la cuisine d'hiver – et vous rassasie longtemps avec peu de calories. La saison de ce grand tubercule dure en Suisse jusqu'en mars.

lid. Le topinambour est un légume racine appartenant au même genre que le tournesol. Ses racines géographiques se trouvent au Mexique. L'artichaut de Jérusalem, la truffe du Canada, le tubercule indien ou le soleil vivace sont d'autres noms familiers pour le topinambour.

Arrivée en Europe vers 1610

Ce légume d'hiver s'est rapidement imposé comme fourrage et comme denrée alimentaire dans sa région d'origine. Il s'est d'abord répandu en Amérique du Nord et au Canada. Vers 1610, des explorateurs et des émigrants français ayant survécu à une famine envoyèrent ces tubercules inconnus par bateau en Europe pour la première fois.

Une fois en France, le «tubercule indien» fut nommé d'après une tribu du Brésil, dont plusieurs membres furent à l'époque amenés comme curiosité à Paris: les Tupinambas. En même temps qu'à Paris, le tubercule indien arriva au Vatican, où l'on se mit d'accord sur le nom de «girasole articiocco» (artichaut tournesol).

Evincé par la pomme de terre

Le topinambour a connu sa plus grande popularité en France, où le tubercule au goût doux rappelant la noisette a gagné en popularité dès le début du XVII^e siècle. Cependant, à partir du milieu du XVIII^e siècle, il fut progressivement remplacé par la pomme de terre, plus productive et plus calorique. Néanmoins, le tubercule indien



(photo wikipedia)



(photo wikipedia)

est toujours cultivé sur presque tous les continents, notamment en Amérique du Nord, en Russie, en Australie et en Asie.

En Suisse, le topinambour est à nouveau cultivé pour le commerce depuis 1978 dans le Seeland bernois. La saison du topinambour dure en Suisse de novembre à mars. Ce légume racine peut être consommé cru en salade ou cuit en soupe. Le tubercule est également très bon en friture, avec un goût semblable à celui des pommes frites. Son goût à la cuisson rappelle celui de l'artichaut.

La plante est un néophyte

En plus de précieux minéraux, hydrates de carbone et vitamines, le topinambour contient beaucoup d'inuline, une fibre alimentaire qui rassasie longtemps et satisfait l'appétit à long terme.

Malheureusement, le topinambour est une plante invasive très vigoureuse qui se multiplie très rapidement via son rhizome, un système racinaire souterrain. Ce faisant, il déplace rapidement d'autres espèces. Quiconque plante le topinambour dans son jardin est bien avisé d'ériger une barrière anti-rhizomes pour empêcher les racines de s'étendre trop loin.

Conseil

Le topinambour se conserve au réfrigérateur pendant quelques jours au maximum. Comme il brunit rapidement (en quelques minutes) après avoir été coupé, il doit être consommé rapidement après sa préparation.

Source: www.schweizerbauer.ch du 15 janvier 2021
(Traduction «Point de vue Suisse»)