Le topinambour du jardin Isara.



Avec ses longues tiges et ses jolies fleurs jaunes d'or, la plante ressemble un peu au tournesol…elle est d'ailleurs de la même famille. Il pousse très bien dans n'importe quelle terre mais aime tout de même bien une terre bien fumée. Il fleurit en été et ses tubercules tarabiscotées se récoltent tout l' automne jusqu'en hiver. Comme il se conserve mal il vaut mieux les déterrer au fur et à mesure…

Marc a fait sa récolte au jardin Isara… abondante… Il serait dommage de ne pas y goûter ! Ci-dessous la première recette essayée. Ajoutez les vôtres. On attend vos suggestions.



Le topinambour est le tubercule d'une plante proche du tournesol. Riche en fibres et minéraux, il se consomme cuit, comme le salsifis et fait partie, comme ce dernier, des légumes longtemps oubliés de nos tables.
Le topinambour présente une teneur en glucides plus élevée que la plupart des légumes frais. Ces derniers comptent surtout de l'inuline, un sucre non digestible.
L'inuline favoriserait le développement de bactéries bénéfiques à l'intestin, comme les **bifidobactéries**. Cette substance contribuerait ainsi à la santé intestinale, à l'entretien du système immunitaire ainsi qu'à la bonne absorption de plusieurs nutriments. Des études auraient démontré leur effet positif sur le contrôle des lipides sanguins.
Il contient des **vitamines du groupe B** ainsi que de petites quantités de **vitamines C**, **E**, et de **provitamines A.**
Il est bien pourvu en **minéraux : potassium**, **phosphore**, **magnésium** ; et apporte quelques **oligo-éléments** : **fer**, **cuivre**, **zinc**...

Recette 1. Gégé. Simple et rapide.

Coupés en dés, je les ai fait cuire 7 minutes dans l'eau bouillante avec des rondelles de carottes. Egouttés et mis à la poêle avec des champignons un peu de beurre ail et persil. Sel, poivre (de sichuan…)