



Le Topinambour

Bienfaits

Connu sous le nom d'artichauts de Jérusalem, le topinambour, même s'il s'apparente à la pomme de terre, ne contient pas d'amidon, mais plutôt de l'inuline. Cette molécule a des vertus pour aider à contrer la constipation et, conséquemment, prévient certains cancers comme celui du côlon. Originaire de l'Amérique du Nord, ce légume aussi riche en potassium, fer et phosphore aiderait à la santé des os ainsi qu'à une meilleure digestion.

Préparation

Le cousin de la racine du tournesol peut être mangé cru comme cuit, pelé ou non. Dans ce dernier cas, s'assurer de bien avoir nettoyé les aspérités. Le haricot peu très bien être mangé cru, comme il peut être blanchi ou cuit. Perdant rapidement son humidité, il est recommandé d'enrouler ses haricots dans une serviette humide avant de les mettre au réfrigérateur.



Recette - Purée de topinambour

Portions : 2 Préparation : 5 minutes Cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 2 tasses et demie de topinambour émincé
- Ail émincé, au goût
- Sel et poivre, au goût

Étapes

- 1- Peler les topinambours (la peau peut aussi être conservée si désiré) et les émincer.
- 2- Plonger les topinambours dans une casserole. Faire bouillir l'eau.
- 3- Ajouter l'ail, le sel et le poivre à la casserole.
- 4- Lorsque les topinambours sont tendres, les égoutter et les écraser à l'aide d'un pilon à patates jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- 5- Server et ajouter à l'assiette l'autre partie du repas.

Sources :

<http://aladistasio.telequebec.tv/recettes/recette.aspx?id=1352>

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=topinambour_nu

<http://www.femininbio.com/cuisine-recettes/actualites-nouveautes/7-vertus-bienfaits-topinambour-79401>

<https://scribium.com/marie-dominique-guihard/a/les-cinq-vertus-du-topinambour/>

<http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/28054-topinambour-bienfaits-du-topinambour-pour-la-sante>

