



# Topinambour local

Disponibilité:  
septembre à décembre

## Pourquoi l'adopter ?

→ Parce qu'il remplace de manière originale la traditionnelle patate!

Son goût unique se rapproche du navet et de l'artichaut avec une pointe de noisette. Cru, on le cuisine comme le radis. Cuit, on l'utilise en salade, en purée, en friture et même en soupe.

→ Parce qu'il est méconnu et qu'il a un joli nom!

Le topinambour est un légume racine que l'on gagnerait à mieux connaître. Il faut les choisir fermes, avec une peau intacte. Écarter ceux qui sont teintés de vert ou qui ont commencé à germer.



## POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

## Topinambours en crudités et trempette ensoleillée



PORTIONS : 8    TEMPS DE REPOS : 30 MIN    15 MIN

### Ingrédients

- 600 ml (2 ½ tasses) de topinambours lavés et brossés sous l'eau
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 180 ml (¾ tasse) de yogourt nature
- 125 ml (½ tasse) de crème sure légère
- 25 ml (5 c. à thé) de canneberges séchées hachées finement
- 25 ml (5 c. à thé) de compote de pommes non sucrée
- 25 ml (5 c. à thé) de poivrons rouges hachés finement
- 2,5 ml (½ c. à thé) de cari en poudre
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- 1 ml (¼ c. à thé) sucre blanc granulé

### Préparation

- 1 Couper les topinambours en bâtonnets et les asperger du jus de citron pour éviter qu'ils ne s'oxydent.
- 2 À l'aide d'un fouet, mélanger tous les autres ingrédients dans un bol.
- 3 Réfrigérer 30 min avant de servir avec les bâtonnets de topinambours.

Source : [nospetitsmangeurs.org/recettes](http://nospetitsmangeurs.org/recettes)

## Fricassée de topinambours



PORTIONS : 4    15 MIN 15 MIN

### Ingrédients

- 1 L (4 tasses) de topinambours lavés et coupés en tranches fines
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 90 ml (6 c. à soupe) de persil haché finement
- Sel et noix de muscade au goût

### Préparation

- 1 Faire bouillir de l'eau dans une casserole.
- 2 Plonger les topinambours dans l'eau bouillante et laisser cuire pendant 5 min. Égoutter et réserver.
- 3 Pendant que les topinambours cuisent, faire revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
- 4 Ajouter les topinambours, le persil, le sel et la muscade au goût. Remuer et cuire encore 2 min. Éviter de trop faire cuire les topinambours, pour qu'ils gardent un petit croquant.

Source : Cuisiner les légumes oubliés du Québec, Anne Samson, Modus Vivendi.

### Astuce!

- Pour éviter que les topinambours noircissent une fois coupés, il suffit de les tremper dans une eau citronnée. Comme ils sont difficiles à peler, les cuire non pelés après un brossage minutieux. Si on souhaite les peler, ne pas attendre qu'ils refroidissent pour retirer la peau facilitera la tâche.

