

Bien choisir et cuisiner le topinambour

Par Marie Dagman le 12 février 2017



Avec son léger goût de noisette, ce légume originaire des grandes prairies d'Amérique du Nord est l'un des préférés du chef Olivier Boizet du château de Champlong.

• Comment le choisir

Ce légume racine, également connu sous le nom **d'artichaut de Jérusalem**, artichaut d'hiver ou encore truffe du Canada, est disponible sur les étals d'octobre à mars. Plusieurs variétés existent en France comme le rouge du Limousin, le violet de Rennes et le topinambour blanc. **Pour vérifier sa fraîcheur, assurez-vous qu'il soit bien ferme**, sans germes et d'une couleur claire non teintée de vert. Mou, il perd toutes ses propriétés gustatives. Ne soyez pas dérouté par ses différents tubercules, mais préférez les moins biscornus qui sont plus faciles à éplucher.

• Comment le préparer

En gratin, en chips ou en purée: le topinambour se cuisine sous toutes les formes et les possibilités sont multiples! De retour du marché, brossez le légume et épluchez-le avec un économie. Puis plongez-le dans l'eau froide pour qu'il conserve sa belle couleur nacrée avant la cuisson. L'eau ne doit pas être citronnée: cela pourrait altérer son léger goût de noisette. **Aussi, pour éviter l'oxydation, il est préférable de le cuisiner rapidement après l'avoir épluché.**

• L'astuce du chef

Peu exigeant en préparation, ce légume se marie aussi bien avec des produits du quotidien que des mets plus nobles, comme la Saint-Jacques ou la truffe.

• Recette

Pour un velouté pour quatre personnes, riche en saveurs et idéal en cette saison, plongez 500g de topinambours épluchés et coupés en dés dans une casserole avec 25cl d'eau et 25cl de lait. Faites cuire jusqu'à évaporation de la moitié du liquide et mixez. Pour donner du croquant, ajoutez des cubes de topinambour dorés à la poêle. Servez dans un bol avec un filet d'huile de noisette.