

Topinambour



Légume tubercule qui contribue à une bonne santé intestinale, grâce à son contenu en inuline.

Noms communs	Topinambour, artichaut de Jérusalem, truffe du Canada, poire de terre, (anglais : Jerusalem artichoke)
Nom latin	<i>Helianthus tuberosus</i>
Famille	Astéracées (23 000 espèces incluant laitues et pissanlit)
Description	Parente avec le tournesol, le topinambour produit des tubercules de formes irrégulières et bosselées. Il a un goût sucré et croquant qui rappelle la châtaigne d'eau.
Origine	Amérique du Nord (Canada, États-Unis)
Culture et rusticité	Facile de culture, il donne des récoltes abondantes. Planter à 20 cm de profondeur et 1 m d'espacement, en plein soleil, dans un sol bien drainé, riche ou pauvre. Arrosage par temps sec. Attention: Plante envahissante. Récolter après le premier gel à l'automne.
Usages	Culinaire : légume qui se mange autant cru que cuit. Médicinal : Inuliflora, entreprise québécoise, fait une poudre de topinambour cru et biologique vendu pour ses propriétés médicinales prébiotiques
Nutrition	Glucides, fibres, fer, phosphore, potassium, vitamine B1 et B5, vitamine C. Contient de l'inuline, un prébiotique qui contribue à l'équilibre de la flore intestinale.
Propriétés fonctionnelles	Bénéfique pour la santé intestinale, en prévention de certains cancers (côlon, sein) et l'ostéoporose. Remède populaire pour le diabète et la perte de poids.
Modes d'utilisations et dosages	Usage culinaire.
Contre-indications	Peut provoquer des flatulences chez certaines personnes sensibles.
Conservation	Se conserve plusieurs mois au frigo ou dans une chambre froide.
Idées recettes	Cru, en salade, cuit au four, sautez dans un wok, dans un potage, en purée.