

Également connu
sous le nom de
tournesol tubéreux.

Topinambour

Ce tubercule a un goût
sucré et de noix et peut
rappeler le goût de
l'artichaut.

Les topinambours sont
de couleur brun clair,
violet, rose ou blanc.

Catégorie

Tubercule

Conservation

Peut être conservé dans le
compartiment à légumes du
réfrigérateur (5-10 degrés)
pendant 4 à 7 jours.

Disponibilité

Principalement disponible en
hiver.

Les topinambours sont
parfaits lorsqu'ils sont encore
durs lorsqu'on les presse.

Utilisations culinaires

En soupe, au wok, dans
des plats au four, à la poêle
(alternative aux pommes
de terre frites), crue dans
une salade,... Il n'est pas
nécessaire d'enlever la peau
fine !

Valeur nutritive

Le topinambour contient de
la vitamine B1, du potassium
et du fer. Ce tubercule fournit
également plus d'énergie que
la plupart des légumes.