

Les dossiers mesArbustes : Et si vous plantiez des Topinambours ?

Les plants d'*Helianthus tuberosus* **produisent des racines comestibles charnues** à la forme très irrégulière et crevassée à la peau blanche ou rouge selon la variété.

En savoir plus sur la variété blanche, cliquer [ici](#)

En savoir plus sur la variété rouge, cliquer [ici](#)

Ils sont plus connus sous le nom de Topinambour et nous viennent d'Amérique du Nord et du Canada.

Les 3 raisons qui redonnent envie de planter des Topinambours

Après avoir été longtemps délaissés, **les tubercules nouveaux de ce légume ancien** facile à cultiver sont de plus en plus prisés sur les bonnes tables. Ils ont une excellente saveur gustative proche du cœur d'artichaut. Leur culture au potager est très facile. Ils possèdent une exceptionnelle valeur nutritionnelle et présentent des propriétés bénéfiques sur la santé.

Alors, **pourquoi ne pas planter dans votre jardin des jeunes plants de ce légume méconnu** que vos aïeux vous ont parfois déconseillés de mettre en terre. Et pourtant, c'est une plante potagère ancienne qui a de multiples intérêts.

Les **trois arguments qui expliquent l'engouement** de ce légume oublié :

- Un légume comestible et savoureux

C'est un légume qui peut être **cuit au four ou dans un micro-onde, en gratin, en purée, à la vapeur**. Il entre dans les **préparations de Thermomix** pour être ensuite **mangés à la crème ou nappés de béchamel**. Les recettes avec les tubercules de ces plants potagers sont d'une grande simplicité à préparer en cuisine et même un **marmiton** peu expérimenté y arrive.

Leur cuisson est rapide et atténue la difficulté de digestion. **Ils sont rarement mangés crus en salade** car ils donnent des gaz. En effet, Topinambours et flatulences ont toujours été liés en raison de la **présence d'inuline qui donne parfois mal au ventre**.

C'est un **légume féculent** comme la pomme de terre qui fait partie des aliments intéressants **pour une bonne nutrition**. Ils sont nutritifs mais **adaptés aux régimes alimentaires**. Certains comparent son goût très différent de la patate aux racines de Taro, mais il se rapproche plus de la saveur sucrée de l'artichaut.

- Une culture facile au potager

Bien que son origine lointaine se situe au Brésil, la **culture bio** de ce légume est très aisée dans nos jardins. Pour faire croître les plants, il n'est point besoin d'être **un expert en jardinage**.

Comme pour les **artichauts** ou les **asperges**, aménager un emplacement spécifique dans votre potager pour faire pousser les **topinambaux** car ses racines vigoureuses sont envahissantes. **La plantation au printemps** quand la terre se réchauffe reste la meilleure période.

Ses **fleurs jaunes** sont très décoratives en été et ressemblent à celles de l'*Helianthus annuus*. Ce ne sont pas des **plants nains**, ils peuvent atteindre 2 m de hauteur. **Leur croissance est rapide et forme une véritable haie dense** et opaque.

Quand la récolte des tubercules approche à la fin de l'été, les feuilles commencent à faner. Il est temps de couper les tiges pour concentrer toutes l'énergie dans les racines. **Les fanes peuvent être données à manger aux lapins** qui en raffolent.

- Une plante aux nombreuses vertus

Les bienfaits de cet aliment tubéreux sur la santé sont nombreux et ses **propriétés médicinales** connues depuis le moyen-âge.

Les rhizomes comestibles renferment très **peu de calories** et ont un pouvoir satiétant important. Ils sont conseillés pour les personnes suivant un régime alimentaire ou souffrant de **diabète** de

type 1 ou 2 **grâce à l'inuline qui leur permet d'avoir un index glycémique bas**. C'est un glucide proche de l'amidon qui a une action bénéfique sur le fonctionnement des **intestins** et sur la réduction des triglycérides et du cholestérol dans le sang malgré les **problèmes de digestion et de flatulences** liés à son absorption.

Pour pallier à cet **inconvenient laxatif** et digestif, **utiliser du bicarbonate de soude** lors de la cuisson. Bien sûr, c'est **un légume racine indigeste** pour des jeunes enfants **à déconseiller aux bébés** car **il émet des gaz douloureux et donne mal au ventre** pouvant déclencher des **diarrhées**.

Les racines d'*Helianthus tuberosus* sont par contre tout à fait indiquées dans les **régimes sans gluten** pour les personnes allergiques.

Ailleurs sur le Web

- [Le blog de Tournichette](#)
L'auteur évoque avec humour la réintroduction de ce légume ancien dans nos jardins et dans nos assiettes avec ses effets de tambour.
- [Le blog du Potager d'Autrefois](#)
Aurélie Baschenis publie une fiche très intéressante sur la culture du Topinambour.
- [Le blog bien être et santé de l terroir](#)
Un article court mais détaillé énumérant les bienfaits de ce légume oublié et ses vertus sur la santé.

Contactez la pépinière mesArbustes

Téléphone : 0613560210

Vous souhaitez un complément d'informations sur ces variétés potagères. Contactez-nous : contact@mesarbustes.com.