

LE TOPINAMBOUR

SES MARIAGES D'AMOUR

Tubercule souvent honni, il a les faveurs des amateurs d'artichaut, dont il évoque un peu la saveur sucrée. Pour l'appriivoiser, découvrez ses six meilleurs accords... Et armez-vous de patience pour le déshabiller. **TEXTE ESTERELLE PAYANY**

1 - LES NOISETTES

Du croquant qui épice la douceur.

En carpaccio : brosser soigneusement des topinambours bio, les couper finement à la mandoline, assaisonner d'huile d'olive, jus de citron et fleur de sel. Saupoudrer de noisettes grillées au four et concassées, servir avec un tartare de veau.

2 - LES CÂPRES

Parce qu'elles atténuent le sucré.

À la vapeur : faire cuire des topinambours 25 min à la vapeur, les peler une fois cuits. Les couper en rondelles tant qu'ils sont chauds, assaisonner avec câpres au vinaigre, cerfeuil haché, moutarde et huile de tournesol. Servir avec un œuf mollet ou dur écrasé.

3 - L'ESTRAGON

Un petit côté rafraîchissant...

En velouté : faire cuire les topinambours avec un peu d'oignon et de laurier dans un mélange d'eau et de lait. Ajouter, 2 min avant la fin de la cuisson, de l'estragon en feuilles. Mixer et servir avec des croûtons au beurre d'estragon.

4 - LE VINAIGRE DE CIDRE

Pour remplacer les cornichons.

En pickles : faire tremper une nuit 10 topinambours brossés en tranches dans 50 cl d'eau avec le jus de ½ citron et 2 c. à soupe de gros sel. Faire bouillir pendant 5 min 25 cl de vinaigre de cidre, 8 cl d'eau, 1 c. à soupe de sucre et 1 c. à café d'épices (fenouil, coriandre, piment). Laisser tiédir, rincer et éponger les topinambours, les placer dans un bocal stérilisé avec la saumure. Ils se conservent 2 semaines au frigo.



**D'AUTRES
BONS
ACCORDS ?**

La réponse sur
www.regal.fr

5 - LE GINGEMBRE

Un petit goût citronné qui leur donne du peps.

En bouillon : utiliser les pelures de 500 g de topinambours bio. Les faire revenir dans le beurre avec 1 oignon haché, 1 morceau de gingembre râpé gros comme l'ongle du pouce et 1 bâton de citronnelle. Recouvrir de bouillon de légumes ou de volaille, saler, poivrer et laisser mijoter 20 min. Filtrer avant de servir.

6 - LA TRÉVISE

Son amertume sera atténuée par la douceur du topinambour.

Rôtis au four : peler et couper les topinambours en deux ou en quatre (selon la taille). Avec les mains, les frotter d'huile d'olive, de thym et d'un peu de piment d'Espelette. Enfourner 45 min à 180 °C en surveillant attentivement et en remuant deux fois. Mélanger tièdes avec 1 trévisse grossièrement hachée, des pignons de pin et des lardons rôtis, assaisonner d'un trait de vinaigre rouge.

**FIBRES À
RETORDRE**

C'est une fibre bien particulière, l'inuline, qui donne au topinambour son goût sucré. Mais elle lui confère aussi son manque de digestibilité. En effet, cette fibre n'est pas dégradée par notre estomac, et peut fermenter, provoquant quelques soucis digestifs. Pour les réduire, plusieurs solutions :

- Consommer les topinambours de préférence crus et, dans tous les cas, dans les 2 jours après achat : plus ils sont mous, plus ils contiennent d'inuline !
- Ajouter à leur eau de cuisson du bicarbonate de sodium.
- Les préparer pour moitié avec de la pomme de terre (même découpe, même temps de cuisson).
- Les associer à des herbes et épices aidant la digestion : fenouil, anis étoilé, cumin, sauge...
- Ne jamais faire réchauffer une préparation en contenant.

Œuf au topinambour et émulsion parmesan à la sauge

La recette de Jean-Louis Nomicos
pour [Le Frank](#)

POUR 4 PERSONNES

- Faites cuire 500 g de topinambours pelés en dés dans 50 cl d'eau, 50 cl de lait et du sel. Égouttez, mixez avec 50 g de beurre et ajoutez du liquide de cuisson à votre goût.
- Faites caraméliser à l'huile d'olive 3 oignons doux des Cévennes émincés avec 1 branche de thym, 1 pincée de sucre, sel et poivre.
- Faites cuire 4 œufs mollets. Faites chauffer au bain-marie 100 g de parmesan râpé, 5 cl de crème liquide, 10 cl de lait, 2 feuilles de sauge fraîche. Recouvrez de film étirable et laissez infuser au chaud 1 h. Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant.
- Répartissez la purée de topinambours dans 4 assiettes, cassez un œuf mollet dans chacune et recouvrez d'émulsion au parmesan.
- Servez avec des croûtons au romarin ■



Le talentueux chef des Tablettes (Paris 16^e) vient de prendre les commandes du restaurant de la Fondation Louis Vuitton, installé sous la grande nef du bâtiment conçu par l'architecte Frank Gehry et inauguré en novembre 2014.

[Le Frank](#) Fondation Louis Vuitton,
8, avenue du Mahatma-Gandhi, Paris 16^e