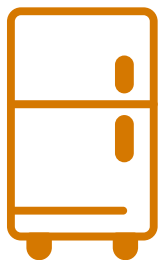


Trésor méconnu à mettre au menu : Le topinambour

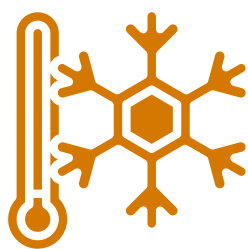
Subtil et sucré, il rappelle l'artichaut et la noisette



*Riche en fibres, source de potassium,
fer et vitamine B1, index glycémique bas*



- Ne pas rincer
- Placer dans un sac de papier perforé et déposer au bac à légumes
- Se conserve jusqu'à 2 semaines



- Éplucher, laver et couper en dés
- Congeler à plat, puis transférer dans un sac
- Éviter de congeler les topinambours cuits
- La purée se conserve jusqu'à 3 mois au congélateur



- Purée de topinambour
- Velouté crémeux avec poireaux ou panais
- Rôti au four avec huile d'olive et herbes
- Chips de topinambour pour un apéritif original
- Salade croquante : cru, finement tranché et citronné

Enracinée : Le topinambour : culture et utilisations

Sauve ta bouffe : Topinambour

Le topinambour : un légume racine qui cache bien son jeu