



## Connaissez-vous le topinambour?

Sylvie Demers  
naturothérapeute-herboriste

Quand on parle de plantes médicinales, il importe de ne pas négliger les céréales, fruits et légumes, qui regorgent d'ingrédients spécifiques, scientifiquement analysés et répertoriés comme étant bénéfiques pour la santé. C'est le cas, entre autres, du topinambour (*Helianthus tuberosus*).

Le topinambour est une plante vivace très rustique, résistante au froid, qu'on plante loin du jardin car elle est envahissante. La récolte débute après les premiers gels de l'automne et, plus on avance dans l'hiver, plus la saveur de ce tubercule est prononcée.

Même si on le compare souvent à la pomme de terre, le topinambour ne contient pas d'amidon, mais de l'inuline. L'inuline appartient à la classe des fibres alimentaires appelées fructanes. Comme les fructanes ne sont pas digérées par notre organisme, la consommation d'inuline n'augmente pas le taux de glycémie chez les diabétiques.

L'inuline améliore la qualité de la flore intestinale et favorise la santé de l'intestin en stimulant la croissance de bonnes bactéries, comme les bifidobactéries, dans le côlon. Elle active ainsi le système immunitaire et agit préventivement contre les bactéries pathogènes. L'inuline contribue donc à réduire les risques de contracter le cancer du côlon et peut améliorer l'absorption de minéraux, prévenant d'autres maladies.

Les topinambours sont riches en fer, potassium, calcium, phosphore et vitamine C. Ils ont une teneur élevée en thiamine (vitamine B1, système nerveux), acide pantothénique (vitamine

B5, antistress), niacine (vitamine B3, santé du foie), pyridoxine (vitamine B6) et riboflavine (vitamine B2, énergie). Ils sont faibles en calories (31 kcal pour 100 g), très nourrissants et contiennent beaucoup de fibres facilitant le transit intestinal.

Pour les consommer, il n'est pas nécessaire de les peler : on les brosse pour enlever les résidus de terre et on les rince à l'eau froide avant de les faire cuire. Ils s'apprentent exactement comme les pommes de terre : on peut les bouillir, les frire ou les faire cuire au four. Mais contrairement aux pommes de terre, il est aussi possible de les manger crus. Puisqu'ils s'oxydent (noircissent) assez vite, on peut les plonger dans un bain d'eau citronnée dès qu'ils sont épluchés.

Les tubercules cueillis à l'automne se conservent plusieurs semaines au frigo ou dans une chambre froide. Si des topinambours poussent dans votre cour, déterrez-les simplement quand vous souhaitez les manger.

Il y a cependant un léger inconvénient : le topinambour peut occasionner des gaz intestinaux, des flatulences ou du ballonnement. Truc : certains ajoutent du bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson (1/2 c. à thé par 2 litres) afin de minimiser ces effets.

On peut consommer le topinambour de toutes sortes de manières, mais voici mon péché mignon...

### **Chips de topinambours**

8 gros topinambours

Sel et paprika, au goût

Éplucher les topinambours. Couper en très fines rondelles et assécher avec un essuie-tout. Plonger les rondelles dans la friteuse 5 minutes ou juste le temps que les *chips* soient bien dorées. Retirer de la friteuse et étaler sur un papier absorbant. Dans un bol, ajouter sel et paprika. Mélanger. Servir accompagné d'une trempette. (4 portions)

