

RECETTES

Topinambour

Salade de topinambour et petit épinard aux noisettes grillées et sarrasin

- Dans un bol préparer une sauce avec du jus de citron, de l'huile de colza ou olive, du vinaigre de pomme, de la moutarde, des graines de fenouil ou cumin et de échalottes hachées (et sel-poivre).
- Couper le topinambour en fines lamelles ou râper grossièrement. vite mettre dans la sauce pour éviter l'oxydation. La peau est délicate et ne charge rien aux flatulences. Le topinambour renferme des sucres appelés inuline qui sont digérés en fin des digestion et nourrissent des bonnes bactéries dans nos intestins, aide dans cette situation. Le cumin et le fenouil
- Laver les épinards et couper éventuellement avant d'ajouter sur les topinambours.
- Dans une poêle, faire griller des graines de sarrasin et des noisettes jusqu'à ce que ça commence à sentir bon. Laisser refroidir avant de décorer la salade ou purée s'est comme tu préfère :-)

Crème de topinambour (au reste de mandarine)

- Cuire les topinambours pas épluchés à la vapeur.
- Réduire en purée avec quelques gousses d'ail et saler
- Assaisonner avec de l'huile d'olive et du (reste de mandarine), du jus de citron, du poivre ou du piment.

Cette crème peut être coupée avec des pommes de terre ou du radis noir, un peu de betterave rouge la rend rose.

Topinambour lacto-férenté

Tu peux ajouter d'autres légumes racine pour mélanger

- Bien laver les topinambours.
- Préparer des bocaux, ils doivent être bien propres. Les stériliser ou laver au vinaigre.
- Couper des topinambours en lamelles ou en carrés et tasser dans les bocaux en laissant 2 cm minimum de vide.
- Préparer une saumure de 1L d'eau de source ou d'eau cruite puis refroidie (pour élever le chlore) avec 30g de sel dilué dans cette eau. Ajouter des épices et herbes par exemple ail, poivre, oignons, thym, graine de fenouil, de cumin, de moutarde, de coriandre...
- Verser la saumure sur les topinambours, ils doivent être recouverts (des morceaux de baguettes à brochettes peuvent aider)
- Bien fermer et laisser à température ambiante pendant 15-20 jours puis commencer à déguster et entreposer dans un endroit plus frais.