

# RECETTE DU TOPINAMBOUR



## CUISSON DU TOPINAMBOUR

Il y a plusieurs façons de cuire le topinambour pour en faire une recette délicieuse.

Il faut avant tout bien le nettoyer en le rinçant et le brossant pour enlever toute trace de terre.

Ensuite, faire bouillir de l'eau et y jeter vos topinambours pendant 15 minutes. Lorsque le couteau s'enfonce aisément, la cuisson est terminée.

Vous pouvez les manger ainsi avec du beurre ou en faire une purée que les enfants adorent !

## RECETTE DU TOPINAMBOUR AU FOUR

Après le rituel du nettoyage, coupez vos tubercules en lamelles d'un centimètre environ.

Faites les revenir légèrement à la poêle avec un peu de beurre pendant le préchauffage du four. Puis enfournez-les dans un four à 200° pendant 45 minutes. Ainsi tendres et caramélisés, vous pourrez en faire un gratin, avec une béchamel ou les servir tels que avec un peu de persil dessus.

## ASTUCE POUR EVITER LES FLATULENCES

Cet inconvénient reproché au topinambour peut être évité en ajoutant une cuiller à café de bicarbonate de soude à l'eau de cuisson.

N'oubliez pas que cette recette du topinambour vous apportera une quantité de vitamines non négligeables.