

Velouté « d'artichaut de Jérusalem »



Ce gros tubercule à la couleur rouge foncé et à la silhouette biscornue est appelé « artichaut de Jérusalem » ou plus communément « topinambour ».

Originaire d'Amérique du Nord, il a fait son apparition en Europe au 17^{ème} siècle. Durant la seconde guerre mondiale sa consommation connu un pic car il remplaçait la pomme de terre qui se faisait rare ou qui était réquisitionnée.

Son petit goût d'artichaut et de noisette est reconnaissable dès la première bouchée. Associé autrefois à la période de disette, ce légume

oublié avait été mis de côté. Aujourd'hui il est un des légumes anciens star. Il se décline sous différentes formes, que ce soit en velouté, en carpaccio, en gratin, en accompagnement de viande, en galettes... Il se déguste aussi bien cru que cuit. C'est un légume d'automne et d'hiver. Si vous ne le connaissez pas encore, invitez-le vite à votre table !

Temps de préparation : 40 min

Ingrédients pour 4 bols

Ingrédients

- ✓ 400 g de topinambour, lavés, pelés et coupés de petits morceaux
- ✓ 2 échalotes émincées
- ✓ 750-900 ml de bouillon de légumes (soit 1,5 cuil à soupe de poudre de bouillon de légumes + max 900-1000 ml d'eau)
- ✓ Sel, poivre de cayenne
- ✓ 1 poignée de noix de macadamia concassées
- ✓ 2 cuil à soupe de crème fraîche ou crème végétale (avoine, riz...)
- ✓ 1 branche de thym + brindilles pour la déco
- ✓ 1 feuille de laurier

Préparation

- Dans une casserole, faites revenir l'échalote ciselée et les morceaux de topinambours épluchés et coupés pendant 1 à 2 minutes à feu doux et sans coloration.
- Ajoutez le bouillon de légumes, le laurier, le thym et laissez mijoter pendant environ 20 min à petite ébullition et couvert jusqu'à ce que les topinambours soient cuits (les piquer avec la pointe d'un couteau).
- Avant de mixer enlevez le laurier, le thym et à l'aide d'une louche un peu de bouillon de cuisson. Mixez le velouté de topinambour, ajoutez la crème de votre choix, puis si c'est trop épais rajoutez progressivement un peu de bouillon pour obtenir la consistance désirée.
- Rectifiez l'assaisonnement avec le sel et poivre.
- Dans une poêle antiadhésive chaude, faites dorer les noix de macadamia concassées pour leur donner une jolie couleur dorée.
- Dressez le velouté dans un bol ou une assiette creuse, garnissez de noix de macadamia dorées et de brindilles de thym.

Dégustez bien chaud sans attendre !



Le topinambour est riche en inuline, une fibre alimentaire soluble, non digestible par l'organisme, qui favorise le bon fonctionnement du transit intestinal en stimulant la motilité de l'intestin.

Il a une faible densité calorique par rapport à la pomme de terre ce qui en fait un allié minceur.

Il prévient certaines maladies chroniques.

Bon appétit !