



Topinambours sautés ou à la crème

Ingrédients

Pour ces différentes recettes de topinambours : **Topinambours** - beurre - huile d'olive - échalotes - herbes fraîches - crème fleurette - sel et poivre.

Préparation de la recette



1 - Eplucher les topinambours.



2 - Les laver.



3 - Détailler en rondelles pour sauter à cru.



4 - Chauffer un peu d'huile avec un morceau de beurre ou de la graisse d'oie ou du **beurre clarifié**.



5 - Saisir les rondelles crues de topinambours et observer les premières colorations.



6 - Couvrir, baisser l'allure de chauffe et surveiller. On obtient des rondelles bien colorées et très fondantes. Idéal pour ajouter à une salade composée avec des gésiers confits par exemple.



7 - Cuire les topinambours avec leur peau, éplucher et couper en morceaux réguliers.



8 - Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle. **Saisir.**



9 - Dès la première coloration ajouter le beurre, les échalotes en lanières et juste avant de servir des herbes fraîches.



10 - Cuire les topinambours avec leur peau, éplucher, couper en morceaux réguliers et mettre dans une casserole adaptée



11 - Verser de la crème fleurette à mi-hauteur. Saler et poivrer et faire réduire 5 à 10 minutes à feu doux. Parsemer d'herbes fraîches ciselées avant de servir.



12 - Sautés à cru, étuvés au beurre ou à la crème le topinambours est un délice pour tous ceux qui apprécient son goût délicat d'artichaut.

Quelques mots sur la recette

Les topinambours peuvent aussi être cuisinés à la béchamel en [gratin](#), en fritots, en purée et en soufflé. Les deux points délicats avec les topinambours sont l'épluchage et la cuisson.

L'épluchage n'est pas facile parce que le topinambour est de forme très irrégulière et la pelure n'est pas lisse comme pour la pomme de terre. Il est donc un peu difficile de limiter les pertes.

La cuisson, elle, est un peu difficile à maîtriser parce que le topinambour ne cuit pas de façon régulière. Il vaut donc mieux, dans le cas d'une première cuisson à l'eau, arrêter celle-ci avant la cuisson complète du tubercule. On la terminera dans la poêle avec du beurre ou dans la casserole avec la crème.

A noter : le topinambour contient beaucoup de vitamines et de sels minéraux mais ne contient pas d'amidon. Il convient donc parfaitement aux personnes diabétiques.