

DÉCOUVERTE D'UN TRIO DE LÉGUMES ANCIENS ET OUBLIÉS (partie 1) (Journal Printemps-Été 2011)



Ma grande curiosité fut à son comble l'automne dernier après l'achat de légumes « oubliés » tels que le topinambour, le salsifis et le crosne. Comme je voulais les savourer à leur juste valeur nutritive et gustative, une recherche s'imposait. Je partagerai avec vous le fruit de ces recherches dans deux articles.

Photo 1^{er} mars 2000, Recettes du Québec, article Fiche produit : Les Topinambours, auteur Marc Gauthier.

Tout d'abord, le **topinambour** qui a différentes appellations : l'artichaut de Jérusalem, truffe du Canada, poire de terre ou encore soleil vivace!

Originaire de l'Amérique du Nord, il fut observé pour la première fois par Samuel de Champlain, toutefois, les tribus amérindiennes en cultivaient déjà. Ce légume fut introduit en Europe au début du 17^e siècle. Ces tubercules sont de forme mamelonnée, irrégulière, arrondie ou ovale, de couleur variant du jaune au rouge. Cela ressemble beaucoup à un croisement entre les racines de gingembre et de pomme de terre. Leur saveur rappelle celle des fonds d'artichauts.

Il contient aussi du potassium, du fer, de la thiamine, de la niacine, du phosphore, du cuivre, du magnésium, de l'acide folique et de l'acide pantothénique. Un fait très remarquable, ses glucides ne sont pas de l'amidon comme dans la pomme de terre, mais des glucides qui en sont très proches : l'inuline (polymère du fructose). Alors, les personnes diabétiques peuvent en consommer sans trop de problème.

La valeur nutritive pour 100 gr cru	
Eau	78 %
Protéines	2 g
Lipides	2 g
Glucides	17,4 g
Fibres	1,6 g
Calories	7,6 g

Il se mange cru, cuit, ou mariné. Les recettes utilisées pour les pommes de terre lui conviennent très bien. Pour éviter qu'ils noircissent au contact de l'air lorsqu'ils sont coupés, les tremper dans une eau citronnée ou vinaigrée. Comme ils se pèlent difficilement, il vaut mieux les cuire non pelés, mais bien brossés. Il faut enlever la pelure le plus tôt que possible après la cuisson.

Un détail m'a frappé lors de ces recherches. Ce légume, à cause de sa teneur en glucides, donne des flatulences. Donc, on conseille lors des premiers essais culinaires, d'y aller avec modération. Un truc pour aider à diminuer cet inconvénient est d'ajouter à l'eau de cuisson du bicarbonate de soude ou une branche de céleri. Je termine ce premier article en vous transmettant une recette simple et savoureuse.

Tatin de topinambours

- 2 topinambours moyens tranchés minces, pelés ou non (bien répartir par tatin ou moule)
- Beurre au goût
- 2 à 3 échalotes françaises moyennes et hachées finement
- 1 feuille de pâte feuilletée du commerce
- 1 moule à muffins

Déposer le tout dans les moules à muffins jusqu'à ¼ de pouce du rebord. Déposer un rond de pâte feuilletée sur le dessus.

Cuire à 400 °F pendant 10 à-12 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Attendre 5-10 minutes avant de démouler.

Faire chauffer le beurre et y faire revenir les topinambours avec les échalotes. Saler et poivrer au goût. Cuire quelques minutes en s'assurant que les topinambours restent croquants.

C'est tout simplement délicieux!

Culinairement vôtre

Denise Guay, t.dt., t.n.

Sources:

L'Encyclopédie visuelle des aliments, Québec-Amérique, éd. 1996 (voir page 2)

www.wikipedia.org/wiki, www.recettes.qc.ca et www.saveursdumonde.net

DÉCOUVERTE D'UN TRIO DE LÉGUMES ANCIENS ET OUBLIÉS (SUITE JOURNAL HIVER 2012)

J'ose espérer que, cet automne, vous avez eu la chance de trouver chez les maraîchers locaux ces fameux topinambours dont j'ai parlé en première partie dans le journal printemps-été 2011.

Aujourd'hui, je ferai honneur au « salsifis » et au « crosne ».



Le salsifis est la racine d'une plante appelée salsifis cultivée. Il est de forme allongée et ressemble au panais. Il a une pelure de couleur brun/crème, sa chair est blanchâtre et il a un goût peu sucré. Les jeunes feuilles de cette plante peuvent se consommer crues en salade.

Il existe aussi un salsifis noir ou scorsonère. Il est de forme cylindrique et ressemble à une longue carotte. La pelure est brun/noirâtre et sa chair est de couleur crème. Il est le moins fibreux et le plus savoureux des deux.

La valeur nutritive pour 100 g de salsifis cuit est de 61 % d'eau; 2,7 g de protéines, 0,2 g de matières grasses, 15,4 g de glucides, 3,1 g de fibres. Ils contiennent aussi du potassium, de la vitamine B6, C, E, du magnésium, de l'acide folique et du phosphore. Les glucides sont sous forme d'inuline.



Pour la conservation, il faut mettre les salsifis non lavés dans des sacs de plastique perforés. La façon classique de les manger est en beignets, et qui peuvent être accompagnés de carottes. Il vaut mieux faire tremper ce légume dans une eau citronnée ou vinaigrée, car il est porté à noircir à l'air libre.



Le crosne, quant à lui, m'était totalement inconnu. Et vous?

On le nomme aussi crosne du Japon. Sa forme est contournée et en petit chapelet et sa couleur est blanc nacré. Il est originaire de la Chine, mais il a été introduit au Japon au 19^e siècle; il a été importé et acclimaté en France en 1882. Maintenant, il est répandu sur tous les continents.

La valeur nutritive du crosne pour 100 g (non précisé si cru ou cuit) : 2,7 g de protéines, 17,3 g de glucides, 80 calories, aucune matières grasses et il est riche en sels minéraux. Aussi, il contient un glucide spécifique appelé stachyose; ce polymère glucidique dérivé du galactose est peu digeste et peut causer des flatulences.

Le crosne se prépare en sauce, en salade et en gratin. Il faut le nettoyer de façon particulière et il est préférable de ne pas le peler à cause de sa forme noueuse, ni de le laver. Il suffit de le nettoyer en le mettant dans un sac rempli de gros sel et de le secouer vigoureusement. Après cette étape, on peut le laver pour le débarrasser des dernières pellicules qui pourraient y adhérer. Il ne faut pas oublier d'ajouter du jus de citron à l'eau de lavage. On conseille de le consommer assez rapidement, sinon il faut le conserver au réfrigérateur.

Voici une recette de salsifis délicieuse qui se mange aussi bien froide que tiède à la page 3.

Salsifis marinés

500 g de salsifis
150 g de tomates cerise
1 botte d'oignons verts
2 bouquets de ciboulette
4 c. à table de vinaigre de xérès (ou vinaigre de vin blanc)
6 c. à table d'huile de graines de courge (ou de raisin, ou d'olive)
3 c. à thé de câpres
Poivre du moulin (au goût)
Sel (au goût)
2 à 3 pincées de sucre

- Laver, éplucher et relaver les salsifis; les couper en trois et les faire cuire 15 minutes à l'eau salée bouillante avec quelques gouttes de vinaigre.
- Laver, éponger et couper les tomates en deux. Parer, laver et émincer les oignons. Laver, secouer et ciseler la ciboulette.
- Battre au fouet l'huile, le vinaigre et le sucre au goût. Puis, incorporer les tomates, les oignons, la moitié de la ciboulette et les câpres à la vinaigrette.
- Égoutter les salsifis et les disposer en éventail sur une assiette de service. Recouvrir avec la salade et saupoudrer de ciboulette. Servir froid ou tiède.

Cet article est mon dernier à titre de collaboratrice au journal Le Son d'aujourd'hui. Je suis à la retraite depuis un an et mes intérêts sont maintenant tournés vers d'autres horizons. Par contre, par conviction, je resterai membre de la STN, car je crois au bien-fondé de notre association professionnelle. En lisant vos articles, ce sera une façon de me ressourcer dans le domaine de la nutrition.

Longue vie à la STN et bienvenue à la relève!

Denise Guay, t.dt., t.n.

Sources :

L'Encyclopédie visuelle des aliments, Éditions Québec-Amérique, 1996
Cuisiner les légumes (Les Plaisirs de la table), Éd. de la Seine

www.wikipédia.org/wiki

www.recettes.qc.ca

www.saveursdumonde.net