



XAO\_T/FLICKR

# Le grand retour du topinambour

*Hermann Fahrenkrug est sociologue et journaliste scientifique. Il écrit sur l'alimentation et gère son propre site internet ([www.geschmackssache.info](http://www.geschmackssache.info)).*

Pendant longtemps, notamment après la guerre, cette racine biscornue a souffert de la pire des réputations. Connue des indigènes d'Amérique du Nord, ramenée d'outre-Atlantique en Europe par les premiers colons, elle a suscité l'intérêt de souverains soucieux du bien-être de leurs sujets. Puis elle est tombée en disgrâce, ne servant qu'à remplir les estomacs en temps de disette, ou de bouillie pour les cochons. Mais depuis une bonne dizaine d'années, le topinambour a retrouvé les faveurs des mangeurs, et même des gourmands.

PAR HERMANN FAHRENKRUG

Les fleurs de cette plante suivent en permanence la course du soleil. Voilà pourquoi, en Italie, le topinambour s'appelle aussi « girasole », autrement dit « celui qui se tourne vers le soleil ». Les botanistes de la Renaissance ont très vite relevé la similitude avec son cousin *helianthus annuus*, le tournesol qui, au XVI<sup>e</sup> siècle déjà, était arrivé du Nouveau-Monde en Europe à la suite du voyage de Christophe Colomb – qui s'était, soit dit en vogueant, fourvoyé en cherchant la voie des Indes par l'ouest. La petite, mais non négligeable, différence avec les autres membres de la famille des tournesols en sont ses racines torturées. La plante sauvage découverte sur la côte est des Etats-Unis actuels et du Canada a donc reçu le nom scientifique de *helianthus tuberosus*. Comme les voies des noms de baptême sont insondables, nous supposons que les Anglo-saxons peu portés sur les langues étrangères ont tiré de « girasole » un « Jérusalem » incongru mais plus familier, et qu'en raison de son goût assez proche de celui des artichauts, ils ont donné au topinambour le nom d'« artichaut de Jérusalem ». On évitera donc, en Angleterre comme aux Etats-Unis, d'utiliser le nom totalement inconnu de topinambour. Aujourd'hui, tout le monde s'accorde pour dire que cette plante appartient à la famille des astéracées, bien que sa descendance du tournesol n'ait toujours pas été tirée au clair.

### La racine des Indiens

Les voyageurs des Amériques et les colons eurent tôt fait d'apprendre des « sauvages », baptisés indiens par erreur, que ces racines étaient parfaitement comestibles. Vraisemblablement, Samuel de Champlain, fondateur

de la ville de Québec en 1608, les a découverts dans les jardins potagers indiens de l'actuel Canada et les a envoyés en France en 1613 d'où ils ont conquis l'Europe entière avec des noms aussi divers qu'évocateurs. Ainsi, en France, on l'a aussi baptisé poire de terre, soleil vivace, voire artichaut du Canada. En 1623, le botaniste suisse Gaspard Bauhin cite le topinambour dans son ouvrage *Pinax* et en situe correctement l'origine au Canada.

Très logiquement, le nom de topinambour vient de France. Dans les milieux aristocratiques d'alors, on s'intéressait vivement à tout ce qui était exotique ou même « sauvage ». Or au moment même où arrivaient les tubercules exotiques et bizarrement tournés qui, comme on les décrivait, étaient « gros comme le poing, d'un goût proche de celui de l'artichaut et incroyablement fertiles », on exhibait en France un groupe de tupi-guaranis brésiliens, des indiens topinamba. Quoi de plus facile de baptiser cette racine sauvage du nom de ces bizarres sauvages et de s'en divertir. Même le roi Louis XIII et son épouse s'en délectaient.

Mais la mode des topinambours affichée par les classes sociales élevées a rapidement pris fin et ne se retrouva plus que dans l'assiette des classes inférieures, c'est-à-dire là où tout ce qui venait de la terre et était comestible devait aller, selon les nobles. A la cour, on se remit donc à manger du gibier et des fruits nobles. Ensuite, le topinambour n'a pas pu résister à la montée de la pomme de terre au XVIII<sup>e</sup> siècle. En dehors des périodes de famine voire de faibles récoltes de patates au cours desquelles cette racine offrait une nourriture de



*Décorative : la plante du topinambour peut atteindre 3 mètres de hauteur. Ses fleurs assez semblables à des tournesols s'épanouissent entre août et septembre.*

secours, la pomme de terre a pris partout en Europe le dessus sur elle.

### La terreur des petits jardiniers

A l'origine du déclin de ce tubercule sauvage, il n'est pas indifférent de rappeler sa fertilité envahissante très tôt observée et, aujourd'hui, source de récrimination des jardiniers amateurs sur les forums d'internet. Quand on a enfoui dans le sol la racine de cette astéracée, d'allure si inoffensive avec ses jolies fleurs jaunes, pratiquement plus rien d'autre ne pousse. Car cette plante qui n'éclot qu'à partir du mois d'août et atteint la taille respectable de 2 à 3 mètres, développe une vie souterraine difficile à réfréner. Le rhizome aux nombreux tubercules ne peut être victorieusement combattu qu'en lui coupant les racines, ou en le sacrifiant aux campagnols, qui se régalaient comme des sauvages de ses parties sur- et souterraines. Dès novembre, on peut déterrer les tubercules restants, mais comme ils résistent très bien au gel, on peut les laisser hiverner sous terre et les récolter au fur et à mesure de ses besoins. Cela dit, si l'on n'a peur de rien, on trouve dans le commerce des semences ou, mieux, des racines de la variété topstar (blanche et en forme de poire), gigant (comme son nom

l'indique) et lola (rouge et ronde). Pour commencer, quatre à cinq racines par mètre carré devraient suffire et, à moyen terme, donner une récolte abondante.

### Des saveurs retrouvées

Aujourd'hui, et depuis une bonne dizaine d'années, les maraîchers ont réhabilité le fameux tubercule avec un éventail de variétés plus ouvert, et relayé par les meilleurs cuisiniers de France, de Navarre et de Suisse. Sur les marchés, on en trouve de toutes les couleurs, des blancs, des bruns, des jaunes et surtout des violets. Les gens d'un certain âge font encore la grimace, car le topinambour (comme le rutabaga, d'ailleurs) leur rappelle le rationnement de la dernière guerre et le fameux Plan Wahlen. La jeune génération, sans a priori, en apprécie les saveurs, répercutées

par d'innombrables recettes de chefs de toutes tendances (lire encadré et recette page 19), et contribue ainsi au retour en force du curieux tubercule. Il faut dire que la tendance aux légumes dits oubliés, maintenant solidement ancrée et relayée par les médias qui en soulignent les innombrables qualités, a aidé le topinambour à se faire une place au soleil en tant que racine savoureuse et saine.

### Bonne pour la route?

Sur le site internet du service d'information agricole des paysans suisses, le topinambour figure à la rubrique « autres produits sarclés ». On y lit que ce fruit souterrain n'a qu'une « importance mineure » en Suisse. On y dresse, en revanche, l'éloge du tubercule en tant que fourrage dont se régalaient les porcs. Pour

cette raison, il ne tient pas une place de choix dans la cuisine paysanne et ces brèves infos peu appétissantes ne devraient guère y contribuer.

Il existe pourtant un courant qui voudrait encourager la culture du topinambour car on pourrait fabriquer du bioéthanol à base de ce tubercule et l'utiliser comme carburant complémentaire, prophétisent-ils. La productivité de ce légume racine, dont on se plaint ailleurs, se révélerait pour une fois payante, car les quarante tonnes de biomasse de topinambours produites sur un hectare, une fois liquéfiées puis distillées, donneraient 3200 litres de biosprit à 1 fr. 10 le litre, selon des calculs faits à l'EPFL.

Mais le carburant issu des topinambours est, pour le moins, sujet à discussion. En effet, à côté des problèmes écologiques qu'il soulève, il y a un aspect éthique non négligeable, celui né de la concurrence entre carburant et plantes servant à nourrir l'homme ou le bétail, s'agissant de l'utilisation du sol. Dans un rapport publié récemment, la commission pour la sécurité de l'alimentation mondiale de la World Food Organisation, plus haute instance de l'ONU pour les questions d'alimentation, a souligné les conséquences et les risques créés par la fabrication de carburant biologique sous l'angle de la sécurité globale de l'approvisionnement en aliments. C'est ainsi qu'en raison de la demande croissante des distilleries de carburant végétal, le prix des produits alimentaires bruts comme le blé, le maïs et le riz, entre autres, a augmenté. Il pourrait en résulter une pénurie alimentaire, un renchérissement et des disettes, voire des périodes de famine. Dans ces conditions, les

## Un come-back culinaire

Avant de savourer le topinambour, il faut vaincre quelques obstacles pratiques et psycho-sociaux.

On peut faire comme les campagnols et grignoter le topinambour cru, avec sa chair croquante et juteuse et, suivant les variétés, légèrement douceuse. Mais on appréciera mieux ses saveurs noisettées en le cuisant ou en le grillant. Pour cela, il faut auparavant débarrasser ces tubercules tourmentés de leur enveloppe grossière et grumeleuse, ce qui, pour beaucoup, exige une certaine audace dans la technique de cuisine en raison de leur peau épaisse. Les variétés plus récentes ne présentent pas cet inconvénient.

Dans le commerce, on trouve souvent le tubercule violet dont la chair, en raison de sa couleur, rappelle la première neige ou le pâle soleil hivernal canadien. Si l'on veut préserver ce teint de jeune fille, il faut plonger les racines pelées dans une eau citronnée en attendant d'en faire une soupe (recette page 19) ou un légume d'accompagnement. Quand on mange du topinambour,

et cet avertissement vaut particulièrement pour les personnes d'un certain âge, il convient d'effacer l'image d'un aliment de secours pour temps de guerre et de fourrage pour les cochons. Mais si on aime le goût du fond d'artichaut, de la châtaigne ou du cardon (épineux argenté de Plainpalais), il ne faut pas se retenir. Ce sont précisément les saveurs qu'on recherche, celles qui font la joie et des cuisiniers talentueux et des amateurs éclairés qui peuvent laisser libre cours à leur créativité culinaire. Au Chat Botté de l'Hôtel Beau-Rivage, à Lausanne, on vous sert en saison un cappuccino de topinambour sur lequel on dépose quelques fines rouelles de truffe noire. Si on le préfère plus rustique, et encore, on se réglera dans les Grisons d'une roulade de cerf accompagnée de lasagnes de topinambours. On est loin de l'étouffe-bougre et des cartes de rationnement.

topinambours devraient être versés sur des assiettes et non dans un réservoir à carburant.

C'est un autre genre de carburant que l'on produit dans le Land allemand de Bade-Wurtemberg, à la frontière suisse, à savoir de l'eau-de-vie de topinambour. Cet alcool du nom de « Rossler » a la réputation d'aider la digestion. On dit qu'il règle l'activité de l'estomac et de l'intestin.

### Médecine populaire

Si on ne vise pas les forts taux d'alcoolémie, on peut aussi recourir aux tablettes à croquer et aux jus vendus par les magasins diététiques. Mais leur absorption est souvent suivie de fortes flatulences.

Le topinambour a toutes les vertus. On lui prête celle d'abaisser le taux de graisse et d'acide urique ; il posséderait la propriété de juguler l'appétit, encore que ce ne soit pas prouvé scientifiquement, et celle de contribuer à épurer et à drainer le corps.

Mais depuis peu, la médecine scientifique dirige son attention sur les éventuels pouvoirs curatifs du topinambour. Dans ce tubercule, on trouve passablement de ce qu'on appelle les éléments végétaux secondaires comme la choline et la bêtaïne, dont on étudie la capacité anti-oxydante des composés phénoliques. Si son aptitude à écarter les radicaux libres du métabolisme humain est confirmée, l'artichaut du Canada pourrait alors aussi se poser en ennemi du cancer et renforçateur de l'immunité.

### Un légume svelte

Mais notre légume racine offre bien davantage. Sa large palette de vitamines (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>) et

de sels minéraux essentiels d'un point de vue alimentaire plus des éléments de trace font du topinambour un légume particulièrement intéressant. Ainsi, sa teneur en fer, en potassium, en phosphore et en calcium est nettement plus élevée que celle de la pomme de terre. A elle seule, la consommation de quelques tubercules suffit à couvrir les besoins quotidiens en potassium d'un adulte. Question fibres alimentaires, avec 12,1 mg pour 100 g, notre Nord-américain dépasse aussi largement son cousin originaire d'Amérique du Sud (2,3 mg pour 100 g). Sa forte proportion de fibres alimentaires donne plus longtemps une sensation de satiété, ce qui expliquerait sa réputation de couper l'appétit. De surcroît, le topinambour est un légume pauvre en calories. L'absorption de 100 g de topinambours se solde par 30 kcal, celle de la même quantité de pommes de terre par 70 kcal. On apprendra donc sans étonnement que la poire de terre est appréciée des gens qui suivent un régime. Enfin, en raison de sa forte teneur en glucides, elle convient magnifiquement à la préparation de jus sucrés. On en tire donc industriellement du fructose, du sirop et de l'alcool. Voire de la farine. Et torréfié, le topinambour donne un succédané de café.

### La pomme de terre du diabétique

Comme son parent de goût l'artichaut, le topinambour contient une part spécialement élevée (16%) d'un glucide précieux, l'inuline, qui passe pour le nutriment valorisant le plus important du tubercule. L'inuline, appelée aussi amidon d'alan, à ne pas confondre avec l'enzyme insuline, est un sucre multiple qui, du



## Velouté de topinambour au curry

Un velouté à base de cette racine oubliée avec un peu de curry d'Inde pour le relever

### Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de topinambour
- 50 g de crème fraîche
- 1 cc de miel
- 1 cc de curry de Madras
- estragon frais ou séché
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 l de bouillon de légumes
- sel

### Préparation

Découper en dés les topinambours, éventuellement sans les peler, si la variété le permet. Saisir ces dés à l'huile d'olive pendant environ cinq minutes, ajouter le miel et laisser doucement caraméliser. Assaisonner de curry, bien mélanger et verser par-dessus le bouillon de légumes. Laisser cuire trente minutes, réduire en purée, bouillir brièvement et compléter avec la crème et le sel. On peut ajouter en finale une touche d'estragon, même séché.

point de vue probiotique, stimule la flore intestinale et ne provoque pas de vidage d'insuline dans le corps. Le niveau du sucre sanguin n'est donc pas affecté quand on mange du topinambour, détail qu'apprécieront les gens souffrant de diabète. Voilà pourquoi notre artichaut de Jérusalem est aussi baptisé « pomme de terre du diabétique » dans les forums internet spécialisés. On verra bien si cette réputation se vérifiera avec le retour en force dans les cuisines de cette racine oubliée. □