



# Topinambours sautés à l'ail et au persil

Topinambour, artichaut de Jérusalem, poire de terre... Un peu tordu, ce légume-racine aux nombreuses appellations et se déclinant en diverses variétés, a longtemps été mis au rancart après avoir été très largement cultivé durant la Seconde Guerre mondiale. Et pour cause, il rappelait de mauvais souvenirs ! Depuis quelques années, les maraîchers suisses le remettent à l'honneur parmi d'autres légumes anciens ou oubliés tels que le crosne du Japon, le panais ou la betterave de Chioggia. L'assurance de préserver la diversité des saveurs autant que de favoriser une culture de proximité notamment. Côté papilles : en soupe, en purée, sauté ou au four, le topinambour séduit par son goût délicat de cœur d'artichaut. Côté santé : riche en fer, sans amidon, il contient de l'inuline, un glucide qui convient notamment aux diabétiques et combat la constipation.

**Temps de préparation : 30 minutes • Temps de cuisson : 20 minutes**

## Ingrédients

- 800 g de topinambours
- 2 gousses d'ail
- 1/2 bouquet de persil
- 3 c. à s. d'huile
- Sel
- Poivre

## Préparation

Epluchez les topinambours avant de les laver et de les couper en fines tranches. Epluchez l'ail, prélevez les germes et émincez au couteau. Hachez finement le persil.

Chauffez l'huile dans une poêle, ajoutez les topinambours puis faites revenir 15 minutes environ en remuant régulièrement. Salez, poivrez, ajoutez l'ail et le persil. Faites revenir le tout quelques minutes encore. Servez chaud.