



ET SI NOUS NOUS RAPPELIONS DU TOPINAMBOUR ?

Le topinambour est un tubercule provenant d'Amérique du Nord. Énormément consommé durant la Seconde Guerre mondiale en remplacement de la pomme de terre, il a été depuis lors quelque peu oublié...

Le topinambour, aussi connu sous le nom d'artichaut de Jérusalem, est issu de la famille des astéracées. Il contient une source importante de fibres appelées « inuline », de nombreuses vitamines, notamment les A, B et C, ainsi que des sels minéraux. Le topinambour est cultivé en Belgique et est récolté de novembre à février. Un excellent légume à proposer durant l'hiver !



Le saviez-vous ?

L'inuline est un prébiotique. Les prébiotiques jouent un rôle positif sur la santé de notre flore intestinale et participent au renforcement du système immunitaire.

QUAND ET COMMENT L'INTRODUIRE ?

Le topinambour peut être proposé aux enfants dès l'âge de la diversification alimentaire comme portion de légume.

PRINCIPES DE PRÉCAUTION

- Veiller à la fraîcheur des topinambours lors de l'achat : préférer les racines fermes et denses.
- Ce légume se conserve très bien au réfrigérateur, sans avoir été rincé au préalable.
- Lorsque les racines sont très difformes, il peut être difficile à nettoyer. Il faut donc être méticuleux lors de son épluchage.

COMMENT LE PRÉPARER ?

i Le topinambour s'oxyde après avoir été épluché (comme les pommes de terre), veillez donc à le découper juste avant la cuisson.

Le topinambour doit être lavé puis épluché. Ce légume s'oxydant rapidement, veillez à le préparer juste avant la cuisson (temps : entre 15 et 30 minutes). Afin de préserver le goût et les vitamines, on favorisera les cuissons vapeur, à l'eau bouillante, au four...



Astuce : Vérifiez sa cuisson avec la lame d'un couteau, il doit être fondant à cœur (la lame doit rentrer facilement dans la chair). Une juste cuisson le rendra plus digeste.



Purée de patates douces et topinambours

Pour 2 enfants

Âge : Dès la diversification

Ingrédients

- 300 g de patates douces
- 300 g de topinambours
- 1/2 l d'eau
- 2 feuilles de sauge fraîches /en poudre
- 6 cuillères à café d'huile d'olive*

Préparation

- Laver et éplucher les topinambours et les patates douces
- Couper les aliments en petits morceaux
- Laisser cuire le tout dans de l'eau bouillante pendant 15-20 minutes
- Laver la sauge
- Mettre le tout dans un bol et mixer jusqu'à obtention d'une purée homogène



Le saviez-vous ?

Afin de favoriser les produits locaux, privilégiez les patates douces d'origine belge.

Des plantations existent chez nous !

Bon à savoir

Vous pouvez remplacer l'huile d'olive par de l'huile de noix. Elle apportera du goût et se mariera bien avec ce repas.

L'huile de noix est riche en oméga 3 et doit être conservée au frigo.

* La matière grasse sera ajoutée juste au moment de servir, dans le bol de chaque enfant.

La texture sera adaptée selon l'âge de l'enfant (vers 8-9 mois = repas écrasé/grumeleux dans l'assiette).



Topinambours, carottes et poire rôtis

Pour 4 enfants

Âge : Dès 18 mois

Ingrédients

- 600 g de topinambours
- 600 g de carottes
- 1 poire
- 2 c à soupe d'huile d'arachide
- 1/2 c à café de paprika doux

Préparation

- Laver soigneusement les topinambours, les carottes et la poire
- Éplucher et couper-les en cubes
- Badigeonner d'huile d'arachide et de paprika doux
- Placer le tout dans un plat en pyrex
- Cuire au four à 175°C, durant 30 minutes

Narjis EL MAHJOUBI
Stagiaire en diététique
Pour le pôle diététique - Direction Santé ONE