



Chers adhérents,

2 décembre 2016

Fini pour les légumes d'été ! Les serres à tomates, aubergines, poivrons ont été débarrassées :



De leur côté, les épinards ont bien fortifié et vous en profiterez bientôt !

Ici, la partie où on les voit bien....

...et là ils sont envahis par le mourron, il faudra les dénicher !



Petite précision concernant le « mots fléchés des légumes » donné avec la courge longue de nice il y a deux semaines, pour ceux qui ne l'on pas encore terminé : Les tirets des mots composés sont à noter dans les cases, et il manque une case pour le mot « adhérents ». Pour ceux qui ne l'on pas eu, nous le réclamer lors de la distrib vendredi ! Et pour les adhérents qui retirent leur panier à Conches le vendredi soir et qui ne l'on pas pris la dernière fois, on remettra les feuilles restantes sur le char.

Dans le panier ce vendredi :

- Des radis daïkon
- Des navets « raves d'auvergne » et « boule d'or »
- Des poireaux
- De la mâche
- Des topinambours
- Des courges patidou (coupées en 2, épépinées, 15mn à la vapeur, à la cuillère mmhh !) voir recettes site.

Pour cuisiner le topinambour :

Il faut tout d'abord commencer par les éplucher, ce qui n'est pas pratique car ils ont une forme irrégulière. On les cuit ensuite rapidement à l'eau, à la vapeur, ou à l'étuvée, sous peine qu'ils noircissent à l'air. Au cas où vous souhaitez les réserver quelques instants, citronnez les.

Les topinambours s'apprêtent en purée, écrasés, ou encore en salade ou soufflé.

Le topinambour a la saveur de l'artichaut. Les topinambours sont des légumes très peu caloriques, riches en potassium et en vitamines B.

Pour rendre le topinambour plus digeste, il suffit d'ajouter du bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson (1/2 cuillère à café pour 2 litres d'eau).

Afin d'éviter les effets secondaires cuire les topinambours avec des feuilles de sauge.

Pour éviter les flatulences, le truc infailible est de rajouter des pommes de terres avec le topinambour. Il y aurait en effet une enzyme, non présente dans le topinambour, mais en bonne quantité dans les pommes de terre, qui faciliterait la digestion.

Un conseil : Attention, les topinambours doivent être consommés rapidement après cuisson et ne jamais être réchauffés sinon ils deviennent indigestes et provoquent des flatulences.

Chips de topinambours

pour 4 pers : 7 topinambours, sel

Laver les topinambours sans les éplucher avec une petite brosse.

Les couper dans le sens de la longueur en lamelles de 2 mm d'épaisseur.

Mettre le papier sulfurisé sur la lèche frite et y poser les lamelles de topinambour.

Enfourner dans le four chauffé à 180 degré, thermostat 6, et laisser cuire en surveillant une quinzaine de minutes.

Il ne faut pas que les lamelles de topinambours deviennent très foncés : elles doivent se gondoler comme des chips.

Top'mousse

500g **topinambours**, 3 cs huile, 1 tête d'ail, sel, poivre. Faites cuire les topinambours à la vapeur avec leur peau (même durée que les pommes de terre). Laisser-les refroidir et épluchez-les. Mettre dans un bol avec l'huile, le sel, le poivre et la tête d'ail. Emulsionner avec un mixeur. Servir la mousse froide. A déguster sur du pain ou en accompagnement de pommes de terre en robe des champs.

NB : La cuisson à l'eau rend les topinambours moins digestes...

PS : Pour d'autres conseils de cuisson du topinambour, aller sur le [site chefsimon.com](http://www.chefsimon.com)



