

Le grand oublié : le topinambour

Claude Gagnon



Ozias LEDUC

Les oignons rouges, 1892

Huile sur canevas, 36,5 x 45,7 cm.

Photo: Clément & Mongeau. © Estate of Ozias Leduc/SODRAC, Montréal, 2003

**Quatrième année
juillet 2008**

Le grand oublié : le topinambour

À mon ami Benoît, et à son potager
 Qui me prodiguent ces petites « poires de terre »
 De la fin de l'été à la mi-février
 Pour soulager mon foie et me nourrir de fer !

L'histoire du topinambour est ponctuée de périodes d'oubli. Rapporté par Samuel de Champlain dès 1603 à la cour de France, le topinambour poussait alors dans les potagers des Hurons et des Algonquins, qui le mangeaient cru. Le topinambour, dit-on, conquiert l'Europe plus rapidement que les autres légumes du Nouveau Monde¹. Mais pour des raisons qui sont encore aujourd'hui obscures, ce fut la pomme de terre, elle aussi découverte dans les Indes Occidentales, qui l'emporta en popularité, alors que la petite racine en forme de poire fut peu à peu marginalisée, puis totalement délaissée.

Il y eut bien un regain forcé du topinambour durant la Seconde Guerre mondiale, en Europe, pour remplacer les récoltes de patates saisies par les occupants et pour compenser l'absence de tabac (on faisait du tabac à partir des feuilles de topinambour séchées). Mais ce retour du petit légume racine à délicate saveur, consommé durant l'Occupation, acquit de ce fait un goût d'amertume toute psychologique qui le fit retomber dans l'oubli après la fin de la guerre. Si on le redécouvre aujourd'hui, c'est dans une large mesure à cause de ses propriétés nutritives multiples reconnues par les scientifiques et aussi à cause de sa saveur unique.

Le topinambour est riche en minéraux et notamment en fer, en phosphore et en potassium. La même petite racine contient beaucoup de fibres et plusieurs des vitamines du complexe B². Mais les principes actifs les plus importants du topinambour sont l'inuline et un oligofructose qui sont des glucides de la famille des fructanes. Les fructanes ne sont pas digérés dans l'estomac et entrent en action dans le colon pour stimuler l'apparition de bactéries saines (bifidobactéries)³. Le topinambour peut donc être considéré comme un authentique prébiotique.

Il faut toutefois noter un inconvénient majeur. Cette activité bénéfique du légume pour le maintien de notre santé intestinale s'accompagne d'un effet secondaire fréquent et souvent relevé : plusieurs personnes ont éprouvé de tout temps de multiples flatulences résultant de la digestion du topinambour. Diverses recettes culinaires pour contourner cet effet désagréable n'y font rien; il y a peut-être ici une explication partielle du choix historique que l'on a fait entre le topinambour et la pomme de terre.

¹ http://www.boitearecettes.com/fruits_legumes/topinambour-text.htm.

² http://www.passeportsante.net:80/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=topinambour_nu&source=bulletin.

³ Si on additionne les données des deux sites, les vitamines B1, B2, B3 et B5 sont présentes dans le topinambour.

Le retour tout récent du topinambour en art culinaire s'explique principalement par la saveur du légume : une chair blanche jaunâtre, douce et sucrée, que l'on a comparée souvent à l'artichaut ou à la châtaigne d'eau. Le topinambour est un délice qui peut prendre plusieurs formes : en potage, en purée, mais aussi en légumes, en friture, voire en jus. Aucun besoin d'éplucher la fine pelure rosée aussi tendre que la chair intérieure. Si le métabolisme du consommateur ne réagit pas trop désagréablement, cette petite racine qui supporte une grande fleur semblable au tournesol et orientée, comme elle, vers le soleil, peut constituer un aliment à la fois délicieux et fonctionnel. Son apport bénéfique au foie et à l'intestin n'est vraiment pas négligeable.

Une légende attribuée à saint Roch fait lentement voyager les topinambours, d'année en année, vers les sources et les cours d'eau. La racine comestible nord-américaine fut d'abord mal nommée et mal identifiée quand on la confondit avec quelques membres d'une tribu amérindienne du Brésil (les *Tupinambus*) venue à la cour de France à la même période. Puis, on l'a surnommé l'artichaut d'hiver, l'artichaut du Canada et même l'artichaut de Jérusalem par corruption avec « girasol », nom commun du tournesol. La basse teneur en calories de la petite racine (30 calories au 100 grammes) la favorisera peut-être dans notre alimentation à venir face à sa vieille rivale la pomme de terre.

Pharmacie

Une recette traditionnelle consiste à mêler pommes et poires de terre pour offrir un potage ou une purée qui réduise au silence les bactéries amies qui travaillent à notre digestion. Mais ce n'est apparemment pas suffisant. La pharmacie ayurvédique peut alors nous venir en aide; on recommande d'ajouter un peu d'*assa-foetida* au topinambour. *L'assa-foetida*, une résine extraite de la « férule gommeuse » (*galbanum*) originaire de l'Orient, doit une partie de sa réputation magique et alchimique à l'odeur nauséabonde typique qu'elle dégage et de laquelle provient l'épithète « fétide ». Paradoxalement, cette odeur est depuis toujours utilisée pour la fabrication d'encens capiteux et de parfums⁴. En médecine antique et médiévale, la résine de *galbanum* avait « des propriétés antispasmodiques, expectorantes, stimulantes et carminatives. On l'utilisait autrefois comme remède contre les affections respiratoires, les flatulences et les coliques... »⁵. Cet ajout d'*assa-foetida* n'est cependant pas magique, car les résultats ne sont pas probants pour plusieurs.

En art gastronomique, la dégustation du topinambour vaut bien la pincée de *galbanum* dans le potage ou la purée. D'autant plus que l'ajout de cette résine à cette racine dégagera un bouquet et une saveur que l'on peut à bon droit qualifier d'exceptionnels sans parler des nutriments, des vitamines et de l'activité prébiotique du légume. Cependant, le seul effet secondaire possible de cette activité digestive peut expliquer pourquoi, par ailleurs, on l'oublie.

Claude Gagnon

⁴ L'*assa foetida* entre dans la composition du parfum *Vent Vert* de Balmain.

⁵ http://fr.wikipedia.org/wiki/F%C3%A9rule_gommeuse.