

# Velouté de topinambour

À la carte

Facile et rapide

## Velouté de topinambour

Recette proposée  
par Fourchette verte Jura



### Ingrédients

Pour 4 adultes

500 g de topinambour

2 cs d'huile de colza HOLL  
ou tournesol HD

1 cc de miel

8 dl de bouillon de légumes

Sel, poivre

2 dl de lait

### Préparation



1. Peler, laver les topinambours et les couper en dés.

2. Les faire revenir dans l'huile quelques minutes, puis ajouter le miel pour les caraméliser légèrement.

3. Ajouter le bouillon et laisser mijoter à feu doux environ 25 minutes.

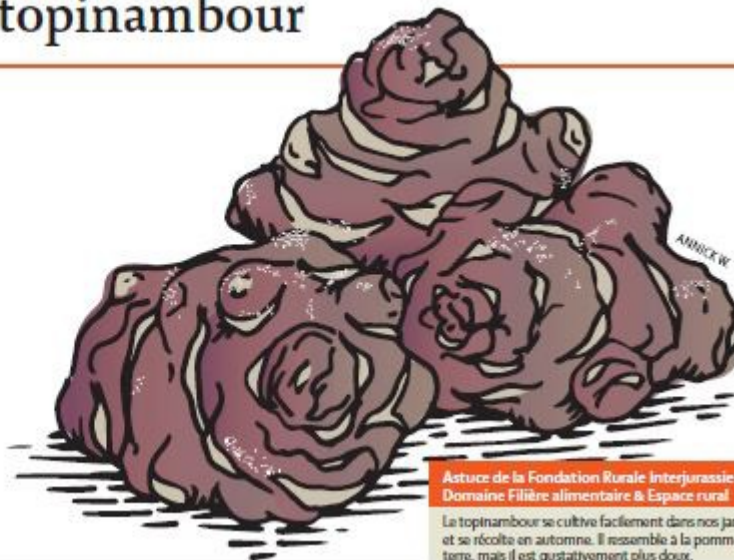
4. Saler et poivrer, ajouter le lait et mixer le tout.

5. Accompagner d'une salade mûlée de saison, de pain complet et d'un morceau de fromage par exemple.

#### La saviez-vous?

Bien qu'il soit comparé à la pomme de terre en termes de saveur, sa composition nutritionnelle le classe parmi les légumes.

Néanmoins, au vue de sa teneur en amidon, il est conseillé de l'associer à d'autres légumes.



Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne,  
Domaine Filière alimentaire & Espace rural

Le topinambour se cultive facilement dans nos jardins et se récolte en automne. Il ressemble à la pomme de terre, mais il est gustativement plus doux.

Plus d'informations sur [www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/](http://www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/)  
Privilégiez les produits régionaux labellisés.  
[www.terroir-juraregion.ch](http://www.terroir-juraregion.ch)