

# Helianthus tuberosus L., 1753 (Topinambour)

Identifiants : 1766/heltub

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))  
Dernière modification le 21/09/2020

- Classification/taxinomie :

- Famille : Compositae ;

- Synonymes français : artichaut de Jérusalem, truffe du Canada, poire de terre, soleil vivace, artichaut du Canada, cartofle, patate de Virginie, hélïanthe tubéreux, cromptire, tartouffle, pomme du Canada, artichaut de terre, truffe-bambou ;
- Nom(s) anglais et/ou international(aux) : Jerusalem artichoke, earth-apple, sunchoke, topinambour , Erdbirne (de), Indianerknolle (de), Topinambur (de), kiku-imo (jp romaji), batata-tupinambá (pt,br), girassol-de-batata (pt,br), tupinambá (pt,br), tupinambor (pt,br), podsolne?nik klubenosnij (ru translittéré), topinambur (ru translittéré), zemljanaja grusa (ru translittéré), aguaturma (es), castaña de tierra (es), námara (es), pataca (es), patata de caña (es), jordärtskocka (sv) ;



- Note : \*\*\*\*

- Note perso : \*\*\*\*\*

- Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) : Racine (tubercules : crus $\mu$ 1 $\mu$ /cuits $\mu$ 1 $\mu$  (=légume), fermentés (alcool) $\mu$ 1 $\mu$ , confits $\mu$ 1 $\mu$  ou encore torréfiés (café) $\mu$ 1 $\mu$ ) et fleur $\mu$ 1 $\mu$  (pétales (ligules) : frais ou séchés ; décoratifs $\mu$ 1 $\mu$  et/ou aromatisants (tisanes) $\mu$ 1 $\mu$ ) comestibles. ;

Les tubercules sont consommés $\mu$ {0(~5(+),+x) $\mu$  crus $\mu$ 5(+) $\mu$  (dans les salades $\mu$ {0(+x) $\mu$  ou $\mu$ {5(+) $\mu$  cuits $\mu$ 0(5(+),+x) $\mu$  (bouillis, cuits au four ou à la vapeur, ou encore frits) ; ils développent une douceur agréable au cours de l'hiver, surtout s'il sont soumis aux gelées, et sont alors raisonnablement acceptables crus (sinon, il est généralement préférable de les cuire) ; ils peuvent être utilisés de la même manière que les pommes de terre $\mu$ {5(+) $\mu$  (en purée ou dans les soupes et les ragoûts $\mu$ {0(+x) $\mu$ , etc... $\mu$ {(dp\*) $\mu$ ) ; ils peuvent aussi être picklés ; rôtis, ils sont utilisées comme substitut de café $\mu$ {0(~5(+),+x) $\mu$ . Graines comestibles et sources d'une huile alimentaire. Jeunes feuilles et inflorescences consommées localement. Tubercules consommés cuits. Plante cultivée localement $\mu$ {27(+x) $\mu$ . ;



Précautions à prendre :

**ATTENTION** : la plante contiendrait des substances toxiques $\mu$ <27(+x) $\mu$  ; ce rapport fait probablement référence à l'inuline à laquelle $\mu$ (dp\*) $\mu$  certaines personnes ne sont pas très tolérantes, les tubercules ayant tendance à fermenter dans leurs estomac (et/ou intestion) et pouvant causer des vents assez sévères $\mu$ <5(+) $\mu$ .

- Autres infos : Les tubercules sont riches en inuline, un amidon que le corps ne peut digérer, donc les topinambours fournissent une grande quantité de nourriture avec peu de calories ; ils sont assez grands : jusqu'à dix centimètres de long et six centimètres de diamètre ; ils bleuissent facilement et séchent rapidement, il est donc préférable de les laisser dans le sol et de les récolter au besoin. L'inuline extraite des racines peut être convertie en fructose, une substance sucrée qui est sans danger $\mu$ <5(+) $\mu$  et donc $\mu$ (dp\*) $\mu$  adaptée $\mu$ 0(+x) $\mu$  aux personnes atteintes de diabète $\mu$ <0(~5(+),+x) $\mu$ . Plante de plus en plus cultivée comme source d'éthanol $\mu$ <27(+x) $\mu$ . ;
- Catégories : pscf, salades, cae, cf, cp, alcool, fermentation, café, confit, cs, cv, fc, dp, tisanes, tm1, pch ;
- Arôme et/ou texture : proche de la pomme de terre en plus doux $\mu$ 1, proche de l'artichaut  $\mu$ (dp\*) $\mu$ ? ;
- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):

De gauche à droite :

Par Kops et al. J. (*Flora Batava*, vol. 27: t. 2130, 1930), via [plantillustrations.org](http://plantillustrations.org)

Par Jacquin N.J. von (*Hortus botanicus vindobonensis*, vol. 2: t. 161, 1772), via [plantillustrations.org](http://plantillustrations.org)

• Liens, sources et/ou références :

- ["Plants For a Future" \(en anglais\)](#) et sa traduction [Plantes d'Avenir](#) ;
- [Tela Botanica](https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-31356) : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-31356> ;

dont classification :

- ["The Plant List" \(en anglais\)](#) ;
- ["GRIN" \(en anglais\)](#) ;
- [INPI \(recherche. en anglais\)](#) ;

dont Google (recherche de/pour) "*Helianthus tuberosus*" : [pages](#), [images](#) / "*Topinambour*" : [pages](#) ;

dont livres et bases de données : 0"*FOOD PLANTS INTERNATIONAL*" (en anglais), 1*Plantes sauvages comestibles* (livre page 98, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger), 27*Dictionnaire des plantes comestibles* (livre, page 153, par Louis Bubenicek) ;

dont biographie/références de "*FOOD PLANTS INTERNATIONAL*" :

Altschul, S.V.R., 1973, *Drugs and Foods from Little-known Plants. Notes in Harvard University Herbaria. Harvard Univ. Press. Massachusetts. no. 4828* ; Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India. CSIR India. p 260* ; Beckstrom-Sternberg, Stephen M., and James A. Duke. "The Foodp\*", 1999, *500 popular vegetables, herbs, fruits and nuts for Australian Gardeners. Random House p 69* ; Chen, B. & Qiu, Z., *Consumer's Attitudes towards Edible Wild Plants, Ishikawa Prefecture, Japan. p 23 www.hindawi.com/journals/ijfr/aip/872413.pdf* ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible. ABC Books. p 685* ; Duke, J.A., 1992, *Handbook of Edible Weeds. CRC Press. p 108* ; Elias, T.S. & Dykeman P.A., 1990, *Edible Wild Plants. A North American Field guide. Sterling, New York p 210* ; Esperanca, M. J., 1988. *Surviving in the wild. A glance at the wild plants and their uses. Vol. 2. p 33* ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 39* ; French, B.R., 1986, *Food Plants of Papua New Guinea, A Compendium. Asia Pacific Science Foundation p 21* ; Gouldstone, S., 1983, *Growing your own Food-bearing Plants in Australia. Macmillan p 170* ; Hadfield, J., 2001, *The A-Z of Vegetable Gardening in South Africa. Struik p 74* ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world. p 339* ; Hernandez Bermejo, J.E., and Leon, J. (Eds.), 1994, *Neglected Crops. 1492 from a different perspective. FAO Plant Production and Protection Series No 26. FAO, Rome. p18* ; Hussey, B.M.J., Keighery, G.J., Couzens, R.D., Dodd, J., Lloyd, S.G., 1997, *Western Weeds. A guide to the weeds of Western Australia. Plant Protection Society of Western Australia. p 100* ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China. The Chinese University Press. p 735* ; Jackes, D. A., *Edible Forest Gardens* ; Jardin, C., 1970, *List of Foods Used In Africa, FAO Nutrition Information Document Series No 2.p 79* ; Kay, D.E., 1973, *Root Crops, Digest 2, Tropical Products Institute, London, p 81* ; Kargioglu, M., et al, 2008, *An Ethnobotanical Survey of Inner-West Anatolia, Turkey. Human Ecology 36:763-777* ; Kays, S. J., and Dias, J. C. S., 1995, *Common Names of Commercially Cultivated Vegetables of the World in 15 languages. Economic Botany, Vol. 49, No. 2, pp. 115-152* ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food. CUP p 1793* ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia, CSIRO. p 129* ; MacKinnon, A., et al, 2009, *Edible & Medicinal Plants of Canada. Lone Pine. p 352* ; Macmillan, H.F. (Revised Barlow, H.S., et al), 1991, *Tropical Planting and Gardening. Sixth edition. Malayan Nature Society. Kuala Lumpur. p 359* ; Moerman, D. F., 2010, *Native American Ethnobotany. Timber Press. p 259* ; Norrington, L., & Campbell, C., 2001, *Tropical Food Gardens. Blooming Books. p 30* ; Paczkowska, G. & Chapman, A.R., 2000, *The Western Australian Flora. A Descriptive Catalogue. Western Australian Herbarium. p 164* ; *Plants for a Future database, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK. http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/* ; Purseglove, J. W., 1968, *Tropical Crops Dicotyledons, Longmans. p 68* ; Recher, P, 2001, *Fruit Spirit Botanical Gardens Plant Index. www.nrg.com.au/~recher/seedlist.html p 2* ; Redzic, S. J., 2006, *Wild Edible Plants and their Traditional Use in the Human Nutrition in Bosnia-Herzegovina. Ecology of Food and Nutrition, 45:189-232* ; Rigat, M et al, 2009, *Ethnobotany of Food Plants in the High River Ter Valley (Pyrenees, catalonia, Iberian Peninsula): Non-Crop Food Vascular Plants and Crop Food Plants with medicinal Properties. Ecology of Food and Nutrition, 48:303-327* ; Saunders, C.F., 1948, *Edible and Useful Wild Plants. Dover. New York. p 4* ; Schneider, E., 2001, *Vegetables from Amaranth to Zucchini: The essential reference. HarperCollins. p 631* ; Smith, K., 1998. *Growing Uncommon Fruits and Vegetables. New Holland. p 37* ; Sp. pl. 2:905. 1753 ; Terra, G. J. A., 1973, *Tropical Vegetables. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 50* ; Tindall, H.D., 1983, *Vegetables in the tropics. Macmillan p. 86* ; Turner, N. J. et al, 2011, *Edible and Tended Wild Plants, Traditional Ecological Knowledge and Agroecology. Critical Reviews in Plant Sciences, 30:198-225* ; USDA, ARS, National Genetic Resources Program. *Genoplasm Resources Information Network - (GRIN). [Online Database] National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland. Available: www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/econ.pl (10 April 2000)* ; van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide. Timber press. p 207*