

Helianthus tuberosus L., 1753 cv. 'Violet De Rennes' (Topinambour)

Identifiants : 15723/heltub2

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 16/05/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Astéridées ;
- Clade : Campanulidées ;
- Ordre : Asterales ;
- Famille : Asteraceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Asterales ;
- Famille : Asteraceae ;
- Genre : Helianthus ;

- Synonymes : *Helianthus tomentosus* Michaux, *Helianthus tuberosus* var. *albus* Cockerell, *Helianthus tuberosus* var. *purpurellus* Cockerell ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Jerusalem artichoke , Aardpeer, Aguaturma, Brahmokha, Cicoka, Cotufa, Csicsoka, Gerasole, Girasole, Girsole, Gulia, Hartichuk, Hathipich, Hatichuk, Ju yu, Kiku-imo, LaĀka repa, Nyameres, Pataca, Patatas de cana, Pe-po-di, Say erd, Sevik, Sunchoke, Topinambo, Topinambour, Totrepa, Yabani yerelmasi, Yer elmasi, Zemna yabalka ;



- Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :

Racine (tubercules : crus^{1u/cuitsu1} (=légume), fermentés (alcool)¹, confits¹ ou encore torréfiés (café)¹) et fleur¹ (pétales (ligules) : frais ou séchés ; décoratifs¹ et/ou aromatisants (tisanes)¹) comestibles.

Détails :

Les tubercules sont consommés^{{{0(-5(+),+x)}}} crus⁵⁽⁺⁾ (dans les salades^{{{0(+x)}}} ou^{{{5(+)}}} cuits^{0(5(+),+x)} (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^{{{5(+)}}} (en purée ou dans les soupes et les ragoûts^{{{0(+x)}}}, etc...^{{{dp"}}}) ; ils peuvent aussi être picklés ; rôtis, ils sont utilisées comme substitut de café^{{{0(-5(+),+x)}}}. Graines comestibles et sources d'une huile alimentaire. Jeunes feuilles et inflorescences consommées localement. Tubercules consommés cuits. Plante cultivée localement^{{{27(+x)}}}.

Les tubercules sont consommés bouillis ou cuits au four. Ils peuvent être cuits à la vapeur, frits, marinés, en purée ou utilisés dans les soupes et les casseroles. Ils peuvent être consommés crus dans les salades. (Ils conviennent aux personnes atteintes de diabète) Les tubercules grillés sont utilisés comme substitut du café

Partie testée : tubercules^{{{0(+x)}}} (traduction automatique)

Original : Tubers^{{{0(+x)}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
-----------------	--------------	----------------	---------------	----------------------	------------------	----------	-----------



néant, inconnus ou indéterminés. ATTENTION : la plante contiendrait des substances toxiques^{{{(27(+x))}}} ; ce rapport fait probablement référence à l'inuline à laquelle^{{{(dp+)}}} 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^{{{(5(+))}}}.

- *Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):*

- *Liens, sources et/ou références :*

dont classification :