

Le topinambour

Isabelle Couture, agr. au MAPAQ

Jadis apprécié par les Hurons et les Algonquins, le topinambour serait originaire du Canada et du sud-est des États-Unis. Il était alors cultivé dans les potagers des amérindiens. Champlain l'a exporté en Europe vers 1604 où il a été abondamment utilisé durant la période de disette causée par la guerre. Sa popularité déclina rapidement suite à l'introduction de la pomme de terre et sa culture est devenue très rare des deux côtés de l'Atlantique.

Le topinambour est aussi appelé artichaut du Canada, artichaut des neiges et artichaut de Jérusalem en raison de sa saveur. Son nom scientifique est *Helianthus tuberosus*. Il fait partie de la famille des composées, au même titre que le tournesol et la marguerite. C'est une plante vivace, à tige creuse et à feuilles rugueuses cultivée avant tout pour ses tubercules.

Facile à cultiver

Le topinambour est un légume facile à cultiver, ne nécessitant pas de pesticide. Il tolère presque tous les sols, sauf ceux très alcalins ou détrempés. La plantation des tubercules se fait tôt au printemps. On prépare le sol comme pour la culture de la pomme de terre, avec un labour profond. Il faut ajouter à la terre du compost ou du fumier bien décomposé.

Les tubercules sont plantés à environ quatre pouces de profondeur (10 cm) et à un pied de distance (30 cm). L'espacement entre les rangs est d'environ trois pieds (90 cm). Les gros tubercules peuvent être coupés à deux yeux. Quatre variétés sont utilisées au Québec : variété rouge amélioré, variété violet de reine, variété en forme de fuseau et variété topinambour album.

La récolte débute après les premiers gels de l'automne. C'est généralement vers la mi-octobre que les producteurs commencent à avoir un rendement convenable. Plus l'automne avance, plus le goût s'améliore. Les tubercules résistent aux plus grands froids tant qu'ils sont en terre. Les topinambours qui échappent à l'arrachage ne se détruisent que difficilement. Il faut savoir qu'un terrain où on a cultivé des topinambours peut en produire pendant plusieurs années... Choisissez bien votre champ ou votre coin de jardin! Ces grandes plantes qui font parfois plus de deux mètres de haut peuvent devenir très envahissantes.

Un légume nourrissant

Contrairement à la pomme de terre, les tubercules de topinambour ne contiennent pas d'amidon, mais de l'inuline. L'inuline est un glucide qui se décompose au cours de la digestion en fructose, un sucre lent qui peut être assimilé par l'organisme sans l'aide d'insuline. Voilà qui fait de ce légume un bon choix pour les diabétiques et les hypoglycémiques. Ce légume contient aussi des protéines, des fibres, divers minéraux, du fer ainsi que des vitamines A, B et C.

À toutes les sauces...

On trouve les tubercules dans les marchés d'alimentation à l'automne. Il n'est pas nécessaire de les peler pour les consommer, on peut simplement les brosser. On les mange crus dans les salades ou cuits (bouillis, frits ou au four). Les tubercules demandent une cuisson plus courte que la pomme de terre. Cuits, on peut manger les topinambours gratinés en sauce béchamel,

sautés au beurre ou encore en purée. On peut également faire de savoureux potages. Bon appétit et santé!

Essai au champ...

Au printemps 2003, le Ministère de l'Agriculture des Pêcheries et de l'Alimentation finançait un projet visant à explorer quatre différentes variétés de topinambours dont la semence provenait des Etats-Unis. Les semis de tubercules ont été fait le 10 mai 2003 sur une surface d'un hectare. Le taux de semis était de 3000 lbs/ha. Les quatre variétés utilisées ont été 1) Le Blanc Hâtif 2) Le Rouge Amélioré 3) Le Fuseau Amélioré et finalement, 4) le Bat Amélioré. Les tubercules étaient plantés à environ 4 pouces de profondeur (10 cm) et à un pied de distance (30 cm). L'espacement entre les rangs est d'environ 3 pieds (90 cm). La récolte a débuté à la mi-octobre et s'est poursuivi plusieurs jours durant.

Les variétés qui ont le mieux performées sont Fuseau Amélioré et Bat Amélioré avec sensiblement le même rendement, soit 8000 lbs vendables et 6% de pertes à la récolte. Le Rouge Amélioré arrive au troisième rang avec 6000 lbs vendable et 20% de perte à la récolte. Finalement, le Blanc Hâtif n'a pas été intéressant avec un rendement vendable de 4500 lbs et 50% de perte à la récolte.

En moyenne, nous avons obtenus 35 000 lbs/ha dans un sol bien drainé ayant une fertilité optimale, pour une date de plantation idéal grâce à un sol léger. Avec un système d'irrigation, les rendements pourraient se situer autour de 40 000 à 42 000 lbs/ha. Actuellement, le gros des topinambour est vendu pour le marché fais. La prochaine étape vise la transformation du topinambour afin de mieux exploiter les propriétés santé de ce tubercule.

Comme pour tout produit maraîcher, le nouveau producteur doit s'assurer de pouvoir écouler sa récolte avant de semer. De plus, il est important de rappeler que le topinambour est une plante vivace qui peut devenir très envahissant si l'on ne sait pas comment éliminer les repousses.