

Intitulé du plat			Type de plat		
Cuisson des topinambours à l'anglaise, à la vapeur, à la poêle			technique		
Fiche technique de fabrication-bon économat.					
N° de référence				Nombre de couverts	
Denrées	Unité	Qté	N°	Phases techniques	Tps
			1.1	Cuisson des topinambours à l'eau.	
			1.2	Brosser à l'eau claire. Selon la variété, la peau peut être épaisse, donc éplucher avec un couteau économe ou un couteau d'office. Pour plus de facilité, vous pouvez les éplucher après cuisson. Coupez les topinambours en morceaux. Cuire à l'anglaise « eau salée » 20 à 30 min. Ajouter une pincée de bicarbonate de soude pour mieux digérer le topinambour. Après cuisson, mixer en purée, avec ex : une noisette de beurre et cumin.	
			1.3		
			1.4	Cuisson des topinambours à la vapeur.	
			1.5	Brosser à l'eau claire. Peler et couper en morceaux réservé dans un bain d'eau citronnée pour qu'ils ne s'oxydent pas. Sécher dans un essuie avant de les déposer dans le panier vapeur et cuire 20 à 30 minutes. Servir le topinambour chaud, accompagné ex : d'une vinaigrette, en gratin avec lardons fumés, nappé de béchamel, parsemé de gruyère râpé.	
			1.6		
			1.7	Cuisson des topinambours à la poêle.	
			1.8	Cuisson sautée à la poêle ou au wok. Brosser soigneusement à l'eau claire. Peler et tailler en fines lamelles. Réserver dans de l'eau citronnée. Dans une sauteuse, suer des échalotes émincées. Ajouter les lamelles de topinambours. Assaisonner. Agrémenter avec ex : des rondelles de carottes ou des champignons émincés. Faites revenir pendant 15 à 20 min en remuant.	
			1.9		
			1.10	Remarques : Peut se déguster en dessert, cuit en papillote pendant 20 à 30 minutes, avec de la cannelle, des fruits secs. Pour que le topinambour ne s'oxyde pas, plongez-le dans un bain d'eau citronnée après l'avoir découpé. Les pelures étant comestibles, vous n'êtes pas obligé de l'éplucher.	
Schéma ou dessin ou photo					
					