

Helianthus tuberosus L., 1753 (Topinambour)

Identifiants : 15721/heltub

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

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 29/04/2024

- 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 ;

- Synonymes français : artichaut de Jérusalem, truffe du Canada, poire de terre, soleil vivace, artichaut du Canada, cartofle, patate de Virginie, hélïanthe tubéreux, cromptire, tartoufle, pomme du Canada, artichaut de terre, truffe-bambou ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Jerusalem artichoke, earth-apple, sunchoke, topinambur, 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 comestibilité : ****

- 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)
79	281	67	2.0	0	4	0.4	0



ATTENTION : la plante contiendrait des substances toxiques ; ce rapport fait probablement référence à l'inuline à laquelle 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. **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)):



De gauche à droite :

Par Kops et al. J. (Flora Batava, vol. 27: t. 2130, 1930), via x

Par Jacquin N.J. von (Hortus botanicus vindobonensis, vol. 2: t. 161, 1772), via x

- 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 sèchent 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^{{{{5(+)}}}} et donc^{{{{dp}}}} adaptée^{0(+x)} aux personnes atteintes de diabète^{{{{0(~~5(+),+x)}}}}. Plante de plus en plus cultivée comme source d'éthanol^{{{{27(+x)}}}}.

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Statut :

C'est un légume cultivé commercialement. Peu fréquent en Papouasie-Nouvelle-Guinée^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : It is a commercially cultivated vegetable. Not commonly seen in Papua New Guinea^{{{{0(+x)}}}}.

- Distribution :

Une plante tempérée. Les plantes poussent mieux lorsque la température est de 18 ° -26 ° C et à l'abri du gel. Ils font mieux entre 300 et 750 m d'altitude sous les tropiques. Il a besoin de sols légers à moyennement bien drainés. Les plantes doivent être cultivées dans une position ensoleillée ouverte. Il résiste à la sécheresse et au gel. Il convient aux zones de rusticité 7-9. Au Sichuan^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : A temperate plant. Plants grow best when the temperature is 18Â°-26Â°C and frost free. They do best between 300 and 750 m altitude in the tropics. It needs light to medium well drained soils. Plants should be grown in an open sunny position. It is drought and frost resistant. It suits hardiness zones 7-9. In Sichuan^{{{{0(+x)}}}}.

- Localisation :

Africa, Albania, Argentina, Asia, Australia, Balkans, Bosnia, Britain, Bulgaria, Burundi, Canada, Caucasus, Chile, China, Croatia, Cuba, Egypt, Europe, Fiji, France, Georgia, Germany, Hungary, India, Indochina, Iraq, Italy, Japan,

Laos, Macedonia, Malaysia, Myanmar, Netherlands, New Zealand, North Africa, North America, Pacific, Papua New Guinea, PNG, Philippines, Romania, SE Asia, Serbia, Slovenia, South Africa, Southern Africa, South America, Spain, Tasmania, Turkey, Uruguay, USA^{⚠️(0(+x)) (traduction automatique)}.

Original : Africa, Albania, Argentina, Asia, Australia, Balkans, Bosnia, Britain, Bulgaria, Burundi, Canada, Caucasus, Chile, China, Croatia, Cuba, Egypt, Europe, Fiji, France, Georgia, Germany, Hungary, India, Indochina, Iraq, Italy, Japan, Laos, Macedonia, Malaysia, Myanmar, Netherlands, New Zealand, North Africa, North America, Pacific, Papua New Guinea, PNG, Philippines, Romania, SE Asia, Serbia, Slovenia, South Africa, Southern Africa, South America, Spain, Tasmania, Turkey, Uruguay, USA^{⚠️(0(+x))}.

◦ Notes :

Les tubercules contiennent de l'inuline qui peut provoquer des vents d'estomac chez certaines personnes, mais qui est également tolérée par les diabétiques. Presque tous les *Helianthus* (60 espèces) en Amérique du Nord et du Sud sont comestibles^{⚠️(0(+x)) (traduction automatique)}.

Original : Tubers contain inulin which can cause stomach wind in some people but is also tolerated by diabetics. Almost all *Helianthus* (60 species) in N and S America are edible^{⚠️(0(+x))}.

- Arôme et/ou texture : proche de la pomme de terre en plus doux¹, proche de l'artichaut $\mu(dp^*)\mu?$;

- Liens, sources et/ou références :

- Tela Botanica : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-31356> ;

- ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : <https://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Helianthus+tuberosus> ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/gcc-4823 ;

- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=27946> ;

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

dont biographie/références de ⁰"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/ijfraip/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., Cousens, 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's 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. <https://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. Germplasm 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