



Earl CHAMPSOLEIL, 2 chemin de Sembola 06340 La Trinité
0493540298- champsoleil@cegetel.net- www.champsoleil.com

La Poire de Terre

Champsoleil®



La Poire de terre ??? C'est le nom courant que donnent les jardiniers au ... Topinambour pour la forme de son tubercule et par analogie à la Pomme de terre qu'il remplace en cuisine.

Le terme Topinambour résulte de la francisation en 1613 du nom d'une tribu du Brésil les « Topinambas » à laquelle on attribua la culture. Mais à tort, puisque la plante, originaire d'Amérique du Nord fut d'abord cultivée par des tribus Amérindiennes du Canada (d'où par ailleurs le nom d'« artichaut du Canada ») avant d'être introduite dans nos campagnes d'Europe au 17^{ème} siècle.

Diététique : Très riche en fibres mais pauvre en calories (31 Kilo cal/100grs) la **poire de terre** contient de nombreuses vitamines et de sels minéraux mais aussi des glucides (d'où sa douce saveur) essentiellement sous forme d'inuline..

Question goût, ce légume original développe de fins arômes d'artichaut, ceux du cœur et de la tige (d'où les noms d'artichaut du Canada et artichaut de Jérusalem) Enfin il faut savoir que notre mode de fabrication par macération du légume cru le rend parfaitement digeste.

Les préparations variées de CHAMPSOLEIL, **Poire de Terre à l'orange (en filets)** et **Crème de Poire de terre à l'orange**, apportent toutes deux, **saveurs nouvelles, arômes originaux du tubercule et de l'orange douce à laquelle il est associé**, synonymes de **biodiversité et de curiosité sur votre table**

Conseils d'utilisation : **bien sûr en Toasts**, accompagné d'un vin blanc ou d'un Champagne 100% cépage Chardonnay, mais aussi

- A essayer avec des filets d'anchois et des œufs durs (de caille pour les toasts) sur un lit de roquette.
- Tel quel **en omelette** (en prenant soin de le faire revenir un petit peu à la poêle dans de l'huile d'olive)
- Pourquoi ne pas l'incorporer (en filets) avec notre traditionnelle « **bagna cauda** » (légumes frais trempés dans une sauce d'anchois, d'ail et d'huile d'olive).
- Au printemps avec **du mesclun et des fèves**.
- en accompagnement de **viandes blanches, de foie gras, de noix de St Jacques**
- en cuisson avec des **volailles** (en crème), **en salade avec des gésiers confits**

Mais le top du top c'est de farcir une petite bouchée feuilletée

(Facile ! quelques petits ronds de pâte feuilletée passés au four puis ouverts en 2)

avec votre poire de terre (filets ou crème), une rondelle d'œuf dur, un petit filet d'anchois, une pousse de mâche et un filet d'huile d'olive.

