

**BIO**

# L'HÉLIANTI

**100% BIO**

**L'HÉLIANTI** (*Helianthus strumosus*) est une plante annuelle proche du Topinambour, de la famille des Astéracées (tournesol).

Originaire d'Amérique du Nord, l'hélianti est cultivé en Europe depuis le début du XXe siècle. Il possède une grande tige rameuse et velue pouvant atteindre 2 mètres de haut. Les rhizomes (tubercules), de couleur beige clair, rappellent ceux du topinambour, mais sont plus grêles et plus allongés, en forme de fuseaux effilés du côté de leur point d'attache. Sa saveur est fine et délicatement sucrée, comparable à celle du fond d'artichaut. Les Anglo-saxons l'appellent d'ailleurs "l'artichaut de Jérusalem".

L'hélianthi préfère un climat tempéré et une exposition ensoleillée. On le plante en avril, dans un sol nécessitant les mêmes préparations que pour la pomme de terre. La floraison se fait courant octobre, un mois plus tard, la plante s'essouffle et meurt. Afin d'assurer leurs conservations les rhizomes sont laissés en terre, ils seront arrachés de décembre à avril.

Comme le topinambour, l'Hélianti fait partie des légumes modérément caloriques, ce tubercule apporte une quantité intéressante en vitamines B, potassium, phosphore et en calcium. Il est également très riche en fibre, donc à consommer avec modération.

Il se conservera quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Il n'est pas nécessaire de le peler. Sa peau lui donne même un goût plus prononcé. Il suffit simplement de le brosser consciencieusement afin de le nettoyer. Ces rhizomes peuvent être utilisés crus, râpés en vinaigrette avec d'autres légumes, ou cuits, en salade, au jus, à la crème... Plusieurs possibilités de cuissons : dans l'eau bouillante, à la vapeur ou encore poêlée.



Association des Producteurs de Fruits et Légumes Biologiques de Bretagne

T 02 98 63 19 03 - F 02 98 63 17 93

[www.biobreizh.org](http://www.biobreizh.org) - [contact@biobreizh.org](mailto:contact@biobreizh.org)



**WWW.  
BIOBREIZH  
.ORG**