

LÉGUMES

Topinambours au vinaigre et aux épices

Des tubercules croquants, du curcuma et une marinade aigre-douce aux épices. Cette recette au vinaigre a été testée pour une mise en conserve au bain d'eau bouillante ; il ne s'agit pas d'une fermentation.

Auteur de la recette : National Center for Home Food Preservation · University of Georgia



Ingrédient de la recette : tubercules frais de topinambour.

DURÉE

24 heures de trempage + environ 60 minutes de préparation + 12-24 heures de refroidissement

QUANTITÉ

Environ 10-12 bocaux de 473 ml (format US pint)

Méthode: Marinade au vinaigre à 5% d'acidité + mise en conserve au bain d'eau bouillante

Saison: Fin de l'automne et hiver

Conservation: Conservez les bocaux fermés et correctement traités dans un endroit frais, sombre et sec, idéalement à 10-21°C. Pour une qualité optimale, consommez-les dans l'année. Après ouverture, conservez au réfrigérateur à 4°C maximum et utilisez un couvercle propre pour prélever le contenu. La recette source ne précise pas de durée de conservation après ouverture. Si vous constatez l'absence de vide dans les 24 heures suivant un traitement correctement effectué, réfrigérez le bocal et consommez son contenu dans la semaine. Ne goûtez pas le contenu d'un bocal ayant perdu son vide ou présentant des moisissures, une fuite, un couvercle bombé ou tout autre signe d'altération.

Ingrédients

- 7,57 l de tubercules de topinambour brossés et coupés en morceaux (2 gallons américains en volume)
- Vinaigre alimentaire à 5% d'acidité, en quantité suffisante pour recouvrir complètement les tubercules
- 473 ml de sel pour conserves en volume (2 US cups)
- Environ 60 ml de curcuma (4 cuillères à soupe)
- 10-12 piments rouges de taille moyenne, un par bocal ; la source ne précise ni la variété ni la force
- 3,785 l de vinaigre alimentaire à 5% d'acidité pour la marinade chaude (1 gallon américain), en plus du vinaigre de trempage
- 2,72 kg de sucre (13 US cups / 6 lb)
- Environ 120 ml de mélange d'épices pour conserves au vinaigre (½ US cup), enfermé dans un sachet

PRÉPARATION / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Sources et histoire sur le site Fermentarnia
fermentarnia.com



Topinambours au vinaigre et aux épices / suite

- Environ 30 ml de curcuma (2 cuillères à soupe)

Matériel

- 10-12 bocaux Mason de 473 ml (format US pint), avec un couvercle métallique en deux parties
- Un récipient de trempage adapté au contact alimentaire
- Une casserole pour la marinade, une marmite pour le bain d'eau munie d'une grille et une pince à bocaux

Préparation

1. Préparez le bain d'eau

Chauffez l'eau du stérilisateur ou de la grande marmite munie d'un couvercle et d'une grille à environ 60°C. Utilisez des bocaux Mason de la capacité indiquée et des couvercles métalliques en deux parties. Lavez les bocaux et gardez-les chauds. Préparez les couvercles selon les instructions du fabricant. Si la recette prévoit un trempage pendant la nuit, préparez le bain et les bocaux seulement le jour du remplissage.

2. Préparez les tubercules

Brossez soigneusement les topinambours sous l'eau courante et coupez-les en morceaux. Placez-les dans un récipient adapté au contact alimentaire.

3. Laissez tremper 24 heures

Recouvrez complètement les topinambours de vinaigre à 5% d'acidité. Ajoutez le sel et les 4 cuillères à soupe de curcuma, mélangez et laissez reposer 24 heures. Il s'agit d'un trempage dans le vinaigre, pas d'une fermentation.

4. Préparez la marinade

Environ 30 minutes avant la fin du trempage, mélangez 3,8 l de vinaigre à 5% d'acidité, le sucre, le sachet à épices et les 2 cuillères à soupe de curcuma. Laissez frémir très doucement pendant 20-25 minutes. Retirez le sachet à épices.

5. Remplissez les bocaux chauds

Égouttez les topinambours et jetez le liquide de trempage. Placez une portion de tubercules et un piment rouge dans chaque bocal chaud. Laissez 1,3 cm d'espace libre sous le bord.

6. Versez la marinade chaude

Versez la marinade jusqu'à 1,3 cm sous le bord. Éliminez les bulles d'air, vérifiez à nouveau le niveau, essuyez le bord avec un papier absorbant propre et humide, puis fermez les bocaux selon les instructions du fabricant.

PRÉPARATION / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Sources et histoire sur le site Fermentarnia
fermentarnia.com



Topinambours au vinaigre et aux épices / suite

7. Traitez au bain d'eau bouillante

Placez les bocaux debout sur la grille dans le bain préchauffé. L'eau doit dépasser les couvercles d'au moins 2,5 cm, ou d'au moins 5 cm pour un traitement de plus de 30 minutes. Couvrez et portez à franche ébullition. Commencez alors à compter : 10 minutes jusqu'à 304,8 m d'altitude ; 15 minutes au-delà de 304,8 m et jusqu'à 1828,8 m ; 20 minutes au-delà de 1828,8 m. Maintenez une franche ébullition. Si elle s'interrompt, recommencez le décompte de la durée complète dès que l'eau bout à nouveau.

8. Laissez refroidir et vérifiez les fermetures

Éteignez le feu, retirez le couvercle de la marmite et attendez 5 minutes. Sortez les bocaux en les maintenant à la verticale. Laissez-les refroidir sans les déplacer pendant 12-24 heures, sans appuyer sur les couvercles ni resserrer les bague. Vérifiez les fermetures, retirez les bague, lavez et séchez les bocaux, puis inscrivez la date.

Conseils

Il s'agit d'une préparation au vinaigre, pas d'une fermentation. Ne remplacez pas le vinaigre à 5% d'acidité par du vinaigre maison, du kombucha ou un vinaigre d'acidité inconnue. Respectez les proportions, la capacité des bocaux, l'espace libre et la durée complète du traitement.

Une US cup correspond à 236,6 ml, une US pint à 473,2 ml et une half-pint à 236,6 ml. Les équivalences en grammes des ingrédients mesurés en volume sont approximatives ; la mesure de référence reste le volume. N'appliquez pas ces durées à des bocaux plus grands.

Les durées indiquées pour la mise en conserve domestique ne valident pas une production commerciale. Tout changement d'échelle, de conditionnement ou de matières premières nécessite une évaluation du procédé et de la durée de conservation du produit concerné.

Allergènes : le mélange d'épices pour conserves au vinaigre peut contenir de la MOUTARDE, du CÉLERI ou d'autres allergènes. Vérifiez sa composition complète et l'étiquette du vinaigre. Les sulfites doivent être déclarés au-delà de 10 mg/kg ou de 10 mg/l dans le produit fini ; tenez compte des fiches techniques des matières premières utilisées.

La source ne précise ni la variété ni la force des piments rouges. N'augmentez ni leur nombre ni le volume de tubercules.

Pour servir

Un accompagnement acidulé et épicé pour les viandes rôties, le pâté, les fromages et la charcuterie. Coupés en petits morceaux, les topinambours peuvent aussi être ajoutés dans l'assiette à une salade de pommes de terre.

PRÉPARATION / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Sources et histoire sur le site Fermentarnia
fermentarnia.com



Topinambours au vinaigre et aux épices / suite

À propos du produit

Un tournesol, pas un artichaut

Le topinambour, *Helianthus tuberosus*, est un parent tubéreux du tournesol appartenant à la famille des Astéracées. Kew situe son aire naturelle dans le centre et l'est du Canada et des États-Unis. Il partage avec l'artichaut une famille botanique et une ressemblance gustative, mais n'en est pas une variété.

Histoire dans l'assiette

Pourquoi dit-on « Jerusalem artichoke » ?

La plante vient d'Amérique du Nord, pas de Jérusalem. La Royal Horticultural Society présente une explication courante du nom anglais : « Jerusalem » serait une déformation de l'italien girasole, qui signifie « tournesol ». Le Missouri Botanical Garden signale l'utilisation des tubercules par les populations autochtones d'Amérique avant 1600 et leur arrivée en Europe au début du XVIIe siècle. Il s'agit d'une histoire documentée de la culture de la plante, pas de la date d'« invention » de cette conserve.

À la loupe

Ce que dit la science

Les tubercules de topinambour sont riches en inuline. Une étude métabolomique portant sur trois variétés a montré que leur composition changeait pendant l'hivernage : la quantité d'inuline diminuait, tandis que la part de certains sucres plus simples augmentait et que le degré de polymérisation des fructanes évoluait. Pour un petit producteur, cela souligne l'intérêt de standardiser la variété, la date de récolte et les conditions de stockage de la matière première. L'étude ne portait pas sur cette conserve et ne confirme ni sa durée de conservation ni un effet sur la santé. Un produit préparé avec du vinaigre et traité à la chaleur ne doit pas être présenté comme probiotique.

PRÉPARATION / NATALIA HORBACH, PhD



Sources et histoire sur le site Fermentarnia
fermentarnia.com

