



Cette semaine, avec les légumes du panier...

## Velouté de topinambours en habit de fête

D'après [www.cuisinons-les-legumes.com](http://www.cuisinons-les-legumes.com)



### INGRÉDIENTS (entrée pour 4 personnes)

600 g de topinambours  
350 ml de lait  
150 g de champignons de paris  
1 cs d'huile de colza HOLL  
40 g de magret de canard fumé  
4 cs de noisettes grillées, concassées  
Persil haché  
Sel, poivre

### PRÉPARATION

1 Pelez et coupez grossièrement les topinambours. Cuisez-les jusqu'à tendreté dans le lait (env. 20 mn). Mixez avec le lait, goûtez, assaisonnez, rectifiez la consistance avec un peu de lait si nécessaire, maintenez au chaud.

2 Détaillez les champignons de paris en brunoise, faites-les revenir dans l'huile chaude jusqu'à évaporation du liquide.

3 Versez le velouté dans des bols ou verrines, dressez une quenelle de champignons, parsemez d'allumettes de magret, de noisettes et de persil, servez bien chaud.

LE GRAIN DE SEL DE

**zeste**  
nutrition



→ 1 portions de légumes (sur 5 fruits et légumes/j)

→ apport en fibres prébiotiques

Les topinambours sont riches en inuline, fibre alimentaire prébiotique stimulant le développement des bactéries saines de la flore intestinale. Cette flore, appelée microbiote, est une réelle alliée pour le bon fonctionnement du système immunitaire notamment. Augmentez progressivement les quantités consommées pour éviter des inconforts digestifs si vous êtes peu habitué à ce type de fibres.