

# Soupe topinambours et épinards

Bonjour à toutes et tous

Le mois de janvier terminé, les courges disparaissent progressivement des étals pour laisser place aux choux et racines d'hiver. La conséquence principale se voit souvent sur les bols de soupes qui passent des saveurs douces des courges aux saveurs plus marquées des légumes d'hiver. Cette année, j'ai fait une bonne découverte que je voudrais partager avec vous.

Mon mari prends parfois des « initiatives » dans le panier de courses, en ramenant de manière non prévue des choux de Bruxelles (« On en refait à la crème d'ail ? ») du chou romanesco (« J'ai repensé aux galettes ? »)... et la dernière fois c'était du [topinambour](#) :

– « Tiens, je me suis dit que cela t'amuserait de cuisiner ce légume. ! »

Sur le coup je lui ai demandé s'il avait une idée en tête

-« Moi ? Non, surtout pas, je déteste cela ! »

Et hop, une bonne livre de topinambour à cuisiner pour moi seule.

En étant franche, je ne me sentais pas à l'aise car j'ai un peu de mal avec la forte saveur du topinambour. Mais ayant le besoin de préparer des réserves de soupes pour la semaine, j'ai voulu lui laisser sa chance : Un peu de lait pour adoucir, et tiens, si j'essayais avec des épinards ? leur saveur verte et légèrement ferreuse devrait adoucir le topinambour. L'idée n'a pas été mauvaise car – sans toutefois porter la porter aux nues – cette soupe topinambour épinard fonctionne très bien. Avec une tartine de fromage frais, cela peut tout a fait former son repas.

Je voulais donc vous partager l'idée de cette soupe topinambour épinards, au cas où vous cherchiez des idées de soupes d'hiver qui change ou des idées aux topinambour. J'espère que cela vous plaira.

Bonne journée !





– SOUPE DE TOPINAMBOURS –  
& EPINARDS

# Recette : Soupe topinambours épinards

Saison de la recette : Novembre à Février

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 500 g de topinambour
- 400 g d'épinards frais (ou 250g en préparés)
- 1 échalote
- 1 verre de lait ou lait végétal
- facultatif : 2 cuillères à soupe de crème légère
- sel et poivre

## Réalisation

- Lavez et épluchez les topinambours. Coupez les en morceaux et plongez les dans de l'eau citronnée pour éviter qu'ils noircissent.
- Lavez les épinards. Épluchez l'échalote et émincez la.
- Dans une casserole, faites revenir l'échalote jusqu'à ce

qu'elle soit translucide.

- Ajoutez les épinards et faites les revenir afin qu'ils perdent de volume.
- Ajoutez les topinambour, le lait et couvrez d'eau. Portez à ébullition puis laissez mijoter à petit bouillons jusqu'à ce que les topinambour soient tendre.
- Mixez finement.
- Salez poivrez, et laissez à feu doux jusqu'à ce que la soupe ai la consistance désirée

Servez cette soupe topinambour épinards bien chaude.

---

#### **Astuces :**

- Si vous appréciez les soupes épaisses, n'hésitez pas à ajouter 2 pommes de terre avec les topinambour.
  - Variante : Testez avec une note de curry !
-