Hélianthi
(Helianthus strumosus)



Vivace originaire d'Amérique du Nord et introduite en Europe au début du XXe siècle, l'hélianthi est un ancien légume racine, proche du topinambour (du même genre que le tournesol) qui revient dans les jardins pour son délicieux goût d'artichaut, plus fin que ce dernier, et le fait qu'il soit très simple à cultiver et facile à conserver.

Résistance au gel : zone 4 (> -25°C) ;

Comestibilité :
Les tubercules s'accommodent de diverses manières. On pourra les déguster à la vapeur, en veloutés, en mousselines, sautés ou en gratin par exemple. Leur goût rappelle celui du topinambour et du salsifis.

