

GRATIN DE TOPINAMBOURS


4 POUR PERSONNES



20' PRÉPARATION

40' CUISSON

NIVEAU FACILE



INGRÉDIENTS

- 1 kg de topinambours
- 1 oignon moyen
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de crème fraîche ou végétale
- 3 cuil. à soupe bombée de levure maltée
- Huile
- Herbes et épices au choix
- Facultatif : fromage râpé

- **LA PTITE INFO** : POUR ÉVITER LES FLATULENCES ON PEUT PLONGER LES TOPINAMBOURS DANS DE L'EAU BOUILLANTE AVEC DU BICARBONATE ALIMENTAIRE PENDANT 5 MINUTES.

1

Epluchez les topinambours, les plonger dans un saladier d'eau froide pour les nettoyer. Egouttez-les, les tailler et les placer dans une poêle généreusement huilée.

2

Ajoutez l'oignon haché et l'ail dans la poêle. Couvrir et laissez mijoter 10 minutes en remuant de temps en temps.

3

Mélangez avec le sel, les herbes, les épices, la levure maltée et répartir dans un plat. Couvrir de crème et envoyer dans un four environ 30 minutes à 180°C. Facultatif : On peut ajouter du gruyère râpé sur le dessus !

4

Servir chaud avec une salade verte, des carottes râpées ou autre 😊