



Héliantis

Histoire : Originaire d'Amérique du Nord, il est cultivé depuis le XVII^e siècle en Europe.

Goût : Tubercules doux et légèrement sucrés, avec un goût de noisette et une texture ferme-crèmeuse à la cuisson.

Utilisation : Parfaits rôtis, sautés, en purée, soupe, gratin ou crus râpés en salade.