

## LA RHUBARBE

***Craquez pour ces jolies tiges roses présentes sur les marchés de Mai à Juillet !***



Un peu acidulée, la rhubarbe peut se cuisiner aussi bien dans des plats salés que sucrés. Pensez à bien sucrer vos desserts ou à mélanger la rhubarbe avec d'autres fruits comme les fraises ou les framboises.

**Apport énergétique :** 21 Kcal / 100 g

**Apport nutritionnel :** fibres, bêta-carotène, vitamines B9, C et K, calcium, potassium, phosphore.

**Saison idéale :** avril à juillet.

### ▪ **Bien la choisir**

Choisissez des tiges de rhubarbe épaisses, bien fermes, d'une couleur rose et verte, sans traces de vieillissement. À la cassure, la tige doit être humide et ferme. Toute tige ramollie est déjà trop vieille et s'abimera trop vite. Elle est en général vendue en tronçon de 30 à 50 cm de long, d'un diamètre d'environ 4 cm. Des tiges plus minces ne seront pas moins bonnes, mais vous y perdrez plus de poids à l'épluchage.

### ▪ **Bien la conserver**

Les tiges de rhubarbe ramollissent, aussi il faut les consommer rapidement. Conservez les tiges jusqu'à trois jours dans le bac à légumes de votre réfrigérateur après les avoir soigneusement lavées et enveloppées dans un torchon. Elle se congèle aussi très bien, une fois épluchée et coupée en tronçons.

### ▪ **Bien la cuisiner**

**Les feuilles de la rhubarbe sont toxiques, seules les tiges peuvent être consommées.** La rhubarbe s'épluche toujours avant consommation. Pour ce faire, à l'aide d'un petit couteau, glissez la lame entre la peau et la tige, et tirez la sur toute la longueur de la tige. Elle se détache d'elle même. Cette opération vous évitera de retrouver des fils dans vos préparations. Faites-la faire macérer dans un peu de sucre et en faire des compotes, confitures, tartes ou gâteaux.



Elle se marie à merveille avec la fraise, le gingembre, la pomme, la vanille, l'orange. Pour diminuer l'acidité de la rhubarbe, vous pouvez la faire blanchir deux minutes dans une grande casserole d'eau bouillante.

#### ▪ **Petits plus**

Elle est d'une variété proche de l'oseille, ainsi n'hésitez pas à remplacer l'une par l'autre dans des plats salés, dans vos sauces avec des viandes ou du poisson. Et toujours du fait de son acidité, prenez garde à ne pas la cuire dans des récipients en aluminium, fer ou cuivre car une réaction chimique se produirait, provoquant une oxydation peu appétissante.

*Produit du mois Juin 2012 - La rhubarbe*