

☞ *Plante potagère, il en existe une vingtaine de variétés. Seules sont comestibles les tiges, épaisses et croquantes, qui peuvent mesurer de 2 à 7 cm d'épaisseur. Ces tiges rouges, rosées ou vertes se terminent par de larges feuilles nervurées. Celles-ci ne sont pas comestibles car elles contiennent beaucoup d'acide oxalique, ce qui les rend laxatives.*



Rhubarbe

● Conseils

La rhubarbe est parfois mangée crue, trempée dans du sucre ou du sel. Elle est plus souvent cuite. On en fait de la compote, de la marmelade ou des marinades. On la met dans les gâteaux, les punchs, la crème glacée... Elle est délicieuse combinée à d'autres fruits. La rhubarbe peut être associée aux mets salés. Elle peut remplacer la canneberge dans la plupart des recettes.

● Stockage

Mettre dans le bac à fruits du réfrigérateur pour quelques jours, mais elle ramollit rapidement. Peut se congeler en tronçons.

● Le saviez vous ?

Il y a plus de 4 500 ans, la rhubarbe était connue pour ses vertus curatives en Chine et dans le sud de la Russie mais ce n'est qu'au 18^{ème} siècle qu'on commence à la cuisiner.

● Recette "Clafoutis à la rhubarbe" Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 350 g de rhubarbe
- 200 g de sucre

- 2 oeufs
- 10 cl de lait

- 100 g de farine

- ☞ Epluchez et faites dégorger la rhubarbe dans 100 g de sucre pendant quelques instants.
- ☞ Dans un saladier, mélangez la farine, 50 g de sucre et les 2 oeufs. Ajoutez le lait.
- ☞ Egouttez la rhubarbe.
- ☞ Versez la moitié de la pâte dans un moule beurré. Disposez la rhubarbe puis recouvrez du restant de pâte.
- ☞ Mettez dans le four préchauffé pendant 10 minutes à 200°C.
- ☞ Saupoudrez le clafoutis avec le reste de sucre et remettez au four pendant 20 minutes.