



La rhubarbe : un légume étonnant

La rhubarbe est un légume (oui, oui !) de la même famille que l'oseille. Elle se présente sous forme de longues tiges vertes, rouges ou rosées, qui rappellent un peu le céleri. Seules les tiges, appelées *pétioles*, sont comestibles.

Avec son goût intensément acidulé, la rhubarbe pourrait tout à fait convenir à des plats salés, même si elle est traditionnellement utilisée en dessert. On la préfère généralement cuite, en sauce, en tarte, en flan ou en croustillant. Elle se prête aussi à des préparations comme le chutney aigre-doux ou la compote, mijotée dans un sirop de sucre et de gingembre. On en fait même du vin !

Elle s'harmonise particulièrement bien avec des fruits comme la fraise, notamment dans les tartes, tartelettes ou confitures, car elle tend à absorber la saveur de ce qui l'accompagne.

⚠ Attention : les feuilles de rhubarbe ne doivent pas être consommées. Elles contiennent de l'acide oxalique, une substance toxique pouvant provoquer des irritations ou, dans de rares cas, des effets graves.

Valeur nutritive

- Riche en fibres
- Source de vitamine C
- Contient des antioxydants
- Stimule le transit intestinal
- Aide à réguler le cholestérol
- Participe à la prévention de certaines pathologies

Conservation

La rhubarbe fraîche se conserve une à deux semaines au réfrigérateur, dans un sac en plastique. Elle peut aussi être congelée pour une utilisation à l'année : il suffit de la laver, de la couper en tronçons, puis de la placer dans des sacs adaptés à la congélation. Notez toutefois que sa texture peut se modifier à la décongélation.

Enfin, elle se prête très bien aux conserves : compotes, chutneys, confitures, etc.

https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=rhubarbe_nu

<https://www.noovomoi.ca/cuisiner/aliments/rhubarbe.html>

<https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/aliments/rhubarbe#section-2>

Recette :**Confiture de rhubarbe****Ingrédients :**

- 6 tasses (1 500 ml) de rhubarbe, lavée, pelée et coupée en morceaux de 2 à 3 cm
- 2 ½ tasses (625 ml) de sucre
- Le jus d'un citron

Préparation :

1. Dans un grand bol, déposer les morceaux de rhubarbe.
2. Arroser avec le jus de citron.
3. Ajouter le sucre par-dessus.
4. Couvrir le bol de pellicule plastique (type Saran Wrap) et laisser macérer toute une nuit au réfrigérateur. Cette étape permet à la rhubarbe de libérer son jus et commence le processus de confisage.
5. Le lendemain, verser le mélange dans une grande casserole et porter à ébullition.
6. Réduire à feu moyen et laisser mijoter pendant 30 minutes, en remuant fréquemment.
7. Verser la confiture chaude dans des pots Mason propres et stérilisés.
8. Sceller les pots, puis les placer dans un bain d'eau bouillante pendant 15 minutes pour assurer leur conservation.

Conseil : Remuez souvent pendant la cuisson — c'est de la confiture, pas le moment de s'absenter !

<https://chefcuisto.com/recette/confiture-de-rhubarbe/>



Rhubarb: A Surprising Vegetable

Rhubarb is a vegetable (yes, really!) from the same family as sorrel. It grows as long green, red, or pink stalks that resemble celery. Only the stalks—called *petioles*—are edible.

With its intensely tart flavor, rhubarb could easily be used in savory dishes, although it's traditionally served as a dessert. It's most often cooked—used in sauces, pies, custard tarts, or crumbles. It also works well in preparations like sweet-and-sour chutneys or compotes, simmered in a syrup of sugar and ginger. Some even use it to make wine!

Rhubarb pairs particularly well with fruits like strawberries, especially in pies, mini tarts, or jams, as it tends to absorb the flavor of whatever it's cooked with.

⚠ Caution: Rhubarb leaves should not be eaten. They contain oxalic acid, a toxic substance that can irritate the mouth and, in rare cases, be dangerous if consumed.

Nutritional Value

- High in fiber
- Good source of vitamin C
- Contains antioxidants
- Supports healthy digestion
- May help lower cholesterol
- Contributes to the prevention of certain health conditions.

Storage

Fresh rhubarb will keep for one to two weeks in the refrigerator, stored in a plastic bag. It can also be frozen for year-round use: simply wash, cut into pieces, and place in freezer-safe bags. Keep in mind that its texture may change once thawed. Finally, rhubarb is ideal for preserving—great in compotes, chutneys, jams, and more.

<https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=rhubarbenu>

<https://www.noovomoi.ca/cuisiner/aliments/rhubarbe.html>

<https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/aliments/rhubarbe#section-2>

Recipe: Rhubarb Jam

Ingredients:

- 6 cups (1,500 ml) of rhubarb, washed, peeled, and cut into 1-inch (2–3 cm) pieces
- 2 ½ cups (625 ml) of sugar
- Juice of 1 lemon

Instructions:

1. Place the chopped rhubarb in a large bowl.
2. Pour the lemon juice over the rhubarb.
3. Sprinkle the sugar on top.
4. Cover the bowl with plastic wrap and let it sit in the refrigerator overnight. This allows the rhubarb to release its juices and begin to candy.
5. The next day, transfer the mixture to a large pot and bring it to a boil.
6. Reduce heat to medium and simmer for 30 minutes, stirring frequently.
7. Pour the hot jam into clean, sterilized Mason jars.
8. Seal the jars and process them in a boiling water bath for 15 minutes to ensure proper preservation.

Tip: Stir often while cooking — it's jam, not soup, so don't walk away!

<https://chefcuisto.com/recette/confiture-de-rhubarbe/>