



< retour

## Fruits et légumes

# Rhubarbe



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

### Saisonnalité :



**Type :** Tiges (Asperges, Céleri, Poireaux...)

**Origine :** Asie du Nord

**Famille :** Polygonacées

**Poids moyen :** 80g

Plante potagère qui serait originaire d'Asie du Nord (du Tibet ou de Mongolie). La rhubarbe est habituellement consommée comme fruit mais il s'agit d'un légume. Elle appartient à la même famille que l'oseille et le sarrasin. La rhubarbe est une plante vivace qui peut atteindre plus de 1 m de haut. 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, une substance qui les rend laxatives. La rhubarbe atteint son maximum de saveur au printemps.

**Peler la tige si elle est trop fibreuse; procéder comme avec le céleri en tirant sur les fibres.**

## VARIÉTÉS

Il en existe une vingtaine de variétés.

## COMMENT CHOISIR ?

Choisir des tiges fermes et cassantes, sans taches. Les feuilles ne sont pas comestibles et sont très toxiques. La meilleure période pour la rhubarbe est le mois de juin.

## QUE FAIRE AVEC ?

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 muffins, les punches, les sorbets, la crème glacée ou les tartes. Elle est délicieuse combinée à d'autres fruits, en particulier des fraises ou des pommes. Elle se marie bien avec la cannelle, le citron et le gingembre. La rhubarbe peut être associée aux mets salés et accompagner viande et poisson. Elle peut remplacer la canneberge dans la plupart des recettes.

## COMMENT PRÉPARER ?

Cuire la rhubarbe une vingtaine de minutes à feu modéré dans une petite quantité d'eau jusqu'à ce que les fibres soient amollies; il est inutile d'attendre que la rhubarbe se transforme en purée.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La rhubarbe se conserve au réfrigérateur quelques jours seulement car elle ramollit rapidement. Elle se congèle facilement, simplement coupée en morceaux, sans sucre ni blanchiment, ou encore en compote. On peut la mettre en conserve stérilisée à chaud ou à froid.

La mise en conserve à froid consiste à mettre la rhubarbe coupée en morceaux dans des bocaux, à remplir les bocaux en alternant les couches de fruits avec du sucre, à fermer les bocaux, puis à les stériliser à l'eau bouillante.

# VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La rhubarbe crue est riche en potassium; elle contient de la vitamine C et du calcium. On consomme rarement la rhubarbe nature car elle est très acide. Comme on lui ajoute presque toujours une grande quantité de sucre, elle devient calorique.

La rhubarbe est réputée pour ses propriétés purgatives et toniques. On la dit également apéritive, cholagogue, antiputride et vermifuge.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
21 kcal	0,90 g	4,54 g	0,20 g	12,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
86,00 mg	4,00 mg	0,05 g	14,00 mg	1,10 g
fibres	cuivre	zinc	fer	manganèse
1,80 g	0,02 mg	0,10 mg	0,22 mg	0,20 mg
vitamin B1				
0,02 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Le mot «rhubarbe» vient du latin reubarbarum signifiant «racine barbare» (on qualifiait alors de barbare ce qui était étranger). La rhubarbe était inconnue en Occident et seuls les peuples barbares la consommait. La rhubarbe fut d'abord utilisée pour ses propriétés médicinales ou comme plante ornementale. Elle ne fit son apparition dans les préparations culinaires européennes qu'au xviii<sup>e</sup> siècle. L'Amérique du Nord la découvrit un siècle plus tard.

## Tarte à la rhubarbe [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Compotée de rhubarbe, madeleine au citron [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Coulis fraises-rhubarbe [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Sabayon de rhubarbe et pamplemousse aux fruits rouges [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Royale de foie gras, chutney rhubarbe et fraise des bois [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Gâteau à la rhubarbe [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Clafoutis à la rhubarbe [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Foie gras et frites de rhubarbe [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

## Wagyu et rhubarbe [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

## Compote de rhubarbe et chantilly d'amandes [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

## Liens

- [1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15791>
- [2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15791>
- [3] <https://www.qooq.com/recipes/tarte-la-rhubarbe>
- [4] <https://www.qooq.com/recipes/compotee-de-rhubarbe-madeleine-au-citron>
- [5] <https://www.qooq.com/recipes/coulis-fraises-rhubarbe>
- [6] <https://www.qooq.com/recipes/sabayon-de-rhubarbe-et-pamplemousse-aux-ruits-rouges>
- [7] <https://www.qooq.com/recipes/royale-de-foie-gras-chutney-rhubarbe-et-fraise-des-bois>
- [8] <https://www.qooq.com/recipes/gateau-la-rhubarbe>
- [9] <https://www.qooq.com/recipes/clafoutis-la-rhubarbe>
- [10] <https://www.qooq.com/recipes/foie-gras-et-frites-de-rhubarbe>
- [11] <https://www.qooq.com/recipes/wagyu-et-rhubarbe>
- [12] <https://www.qooq.com/recipes/compote-de-rhubarbe-et-chantilly-damandes>
- [13] <https://www.qooq.com/ingredients/rhubarbe?page=1>