

# RHUBARBE

Atelier de conservation 1 :  
CONGÉLATION





# RHUBARBE

## Vue d'ensemble

La rhubarbe se consomme comme un fruit, mais elle est en fait une plante vivace définie comme un légume. Seules ses tiges sont comestibles.

Variétés disponibles : rouge, rose, verte

La rhubarbe a une saveur acidulée et fruitée.

Récolte au Québec : juin à septembre

### **Achat local sur la Côte-Nord :**

- Les Jardins de Carmanor, à Ragueneau
- Champinord, à Baie-Comeau
- Le Végétarien, à Sept-Îles



# RHUBARBE FRAÎCHE

## Utilisations culinaires



Réduite en compote

En marinade

Dans une salsa

Cuisinée en sauce  
avec d'autres fruits  
pour accompagner  
la viande et le poisson

Ajoutée dans une tarte  
avec d'autres fruits  
(p.ex: pomme, fraise)

Coupée en tronçons  
et ajoutée dans  
les préparations à gâteaux  
ou à muffins



# RHUBARBE

Bienfaits nutritionnels

## FIBRES

1 portion de 250 ml (1 tasse)  
fournit 2,4 g de fibres,  
dont des fibres insolubles

## VITAMINES MINÉRAUX

Vitamine C  
Vitamine K  
Calcium  
Potassium  
Manganèse

## ANTIOXYDANTS

Flavonoïdes  
Caroténoïdes

Les fibres insolubles augmentent le volume des selles et aident à régulariser le transit intestinal.



# RHUBARBE

Méthodes de conservation



## ÉTAT FRAIS

Durée de vie limitée à quelques jours.  
Placer dans le bac à légumes du réfrigérateur.



## CONGÉLATION

Durée de vie prolongée à 6 à 12 mois.  
En tronçons.



# Atelier pratique

CONSERVER LA RHUBARBE

## Congélation de la rhubarbe

Matériel

### MATÉRIEL REQUIS

- Planche à découper
- Couteau tranchant
- Plaque de cuisson
- Papier parchemin (ou tapis de cuisson en silicone)
- Sacs de congélation hermétiques
- Crayon-feutre indélébile



# Atelier pratique

CONSERVER LA RHUBARBE

## Congélation de la rhubarbe

Ingrédients

### INGRÉDIENTS

- 1 botte de rhubarbe fraîche (environ 8 tiges)



# Atelier pratique

CONSERVER LA RHUBARBE

## Congélation de la rhubarbe

### Préparation

### PRÉPARATION DE LA RHUBARBE

1. À l'aide d'un couteau, retirer les feuilles et couper les extrémités de la tige.
2. Laver les tiges de rhubarbe et bien les assécher.
3. Couper les tiges en tronçons d'environ 1 cm (0,4 po).
4. Étaler les tronçons sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, en les espaçant. Placer les plaques au congélateur.
5. Une fois congelés, placer les tronçons de rhubarbe dans des sacs de congélation hermétiques.
6. À l'aide d'un crayon-feutre, écrire sur le sac ce qu'il contient ainsi que la date de congélation. Entreposer les sacs de rhubarbe à plat dans le congélateur.



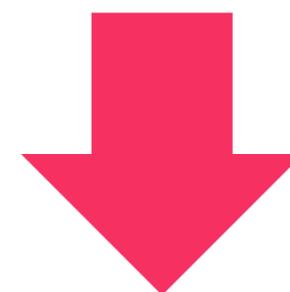
# Atelier pratique

CONSERVER LA RHUBARBE

## Congélation de la rhubarbe

Rendement

**8 tiges de rhubarbes fraîches**  
de grosseur moyenne



**+/- 750 ml (3 tasses)**  
de tronçons de rhubarbes congelés

# RHUBARBE

Atelier de conservation 2 :  
CUISINER  
LA RHUBARBE CONGELÉE





# RHUBARBE

Conservée au congélateur

Il est possible de prolonger la durée de vie de la rhubarbe fraîche en la congelant.

La rhubarbe se congèle en tronçons, dans des sacs de congélation hermétiques.

Conservation au congélateur : 6 à 12 mois



# Atelier culinaire

CUISINER LA RHUBARBE CONGELÉE

## Muffins à la rhubarbe

Donne 12 muffins

### MATÉRIEL REQUIS

- Tasses et cuillères à mesurer
- Moule à muffins
- Caissettes en papier (ou réutilisables) (12)
- Bols (2)
- Cuillère de bois



# Atelier culinaire

CUISINER LA RHUBARBE CONGELÉE

## Muffins à la rhubarbe

Donne 12 muffins

### INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 180 ml (¾ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 180 ml (¾ tasse) de sucre (ou cassonade)
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- 2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle
- 250 ml (1 tasse) de yogourt à la fraise (ou yogourt à la vanille)
- 125 ml (½ tasse) d'huile de canola
- 1 œuf
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 500 ml (2 tasses) de rhubarbe congelée (non décongelée)
- 125 ml (½ tasse) d'amandes effilées (facultatif)



# Atelier culinaire

CUISINER LA RHUBARBE CONGELÉE

## Muffins à la rhubarbe

Donne 12 muffins

### MÉTHODE DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Chemiser un moule à muffins à 12 cavités de caissettes en papier.
2. Dans un bol, mélanger les farines, les flocons d'avoine, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel et la cannelle. Réserver.
3. Dans un autre bol, mélanger le yogourt, l'huile, l'œuf et la vanille.
4. Combiner les ingrédients secs au mélange humide. Incorporer la rhubarbe et les amandes (si désiré).
5. Répartir la pâte dans les moules à muffins. Cuire au four 25 min ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre des muffins en ressorte propre.
6. Laisser tiédir avant de démouler.



# Atelier culinaire

CUISINER LA RHUBARBE CONGELÉE

## Muffins à la rhubarbe

CONSERVATION



### TEMPÉRATURE AMBIANTE

2 à 3 jours, dans un contenant hermétique



### RÉGRIGÉRATEUR

7 jours, dans un contenant hermétique



### CONGÉLATEUR

3 à 4 mois, dans un sac pour congélation



# RHUBARBE CONGELÉE

## Utilisations culinaires



Compote

Salades  
d'accompagnement

Tartes

Muffins  
et pains sucrés

Croustades

Sorbet



# RHUBARBE CONGELÉE

Idées de recettes supplémentaires  
à cuisiner à la maison



**SALADE DE COUSCOUS  
ET DE RHUBARBE**

**FLÉTAN GARNI DE SALSA  
DE RHUBARBE ET DE CANNEBERGES**

À cuisiner à la maison



# SALADE DE COUSCOUS ET DE RHUBARBE

4 à 6 portions

## Ingrédients

250 ml (1 tasse) de couscous perlé (ou couscous de blé entier)

750 ml (3 tasses) de rhubarbe congelée (non décongelée)

Le jus et le zeste d'une orange

30 ml (2 c. à soupe) de miel (ou sirop d'érable)

1 conserve de 540 ml (19 oz) de lentilles, rincées et égouttées

125 ml (½ tasse) d'oignon rouge, haché

2 concombres libanais, coupé en dés (ou 1 branche de céleri)

1 poivron jaune, coupé en dés

80 ml (⅓ tasse) de menthe fraîche, ciselée

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc

Au goût, sel et poivre

160 ml (⅔ tasse) de mini bocconcini

80 ml (⅓ tasse) d'amandes en bâtonnets, grillées (facultatif)

## Préparation

Dans une casserole, porter de l'eau à ébullition et ajouter le couscous. Réduire le feu et laisser mijoter de 6 à 8 minutes. Égoutter, laisser refroidir et verser dans un bol. Réserver.

Dans un poêlon à feu moyen fort, mélanger la rhubarbe, le jus d'orange et le miel. Couvrir et cuire 4 minutes, jusqu'à ce que la rhubarbe soit tendre, mais encore formée.

Mélanger le couscous, les lentilles, l'oignon, le concombre, le poivron, la menthe, l'huile, le vinaigre et le zeste d'orange. Saler et poivrer. Ajouter la rhubarbe et son liquide de cuisson et mélanger. Garnir de mini bocconcini et d'amandes (si désiré).

À cuisiner à la maison



# Flétan garni de salsa de rhubarbe et de canneberges

4 portions

## Ingrédients

### Salsa

500 ml (2 tasses) de rhubarbe congelée (non décongelée)

15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

1 oignon rouge, coupé en dés

½ poivron rouge, coupé en dés

125 ml (½ tasse) de canneberges surgelées

2,5 ml (½ c. à thé) d'assaisonnement au chili en poudre

2,5 ml (½ c. à thé) de paprika doux

Poivre et sel au goût

4 filets de flétan frais ou surgelé

### Préparation

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients pour la salsa.

Placer les filets de flétan dans un plat de cuisson et garnir de salsa.

Cuire au four de 15 à 20 minutes.