

**CONSERVATION**

**Rhubarbe**

**(Ateliers 1 et 2)**



# Rhubarbe

Bien souvent consommée comme un fruit, la rhubarbe est une plante vivace définie comme un légume. Il est donc possible de la cueillir chaque année, dès le mois de juin (et parfois même avant) et jusqu' à l'automne. Facile d'entretien, sa saveur est à son maximum en début de saison au printemps. Il existe plus d'une vingtaine de variétés de rhubarbe dont seules les tiges, qui peuvent être de couleur rouge, rose ou verte, sont comestibles.

## Calendrier de récolte au Québec

Juin à septembre

## Achat local

Les Jardins de Carmanor (Ragueneau)

Championord (Baie-Comeau)

Le Végétarien (Sept-Îles)

## Goût

La rhubarbe fait parfois réagir les papilles en raison de son goût distinctif, à la fois acidulé et fruité. Cependant, elle offre tellement de possibilités en cuisine ! Il s'agit de trouver le mariage de saveurs qui vous plaira. La rhubarbe s'agence très bien aux saveurs sucrées, fruitées, épicées et crémeuses.

## Utilisations culinaires

Très pratique en raison de sa grande disponibilité durant la saison estivale, l'utilisation de la rhubarbe est plus versatile qu'on peut le croire ! Il est possible de la cuisiner de plusieurs façons :

- Cuite, en compote ou en marinades.
- Coupée en tronçons et ajoutée crue dans les préparations à gâteaux ou à muffins ou encore dans les tartes.
- Cuisinée en salsa ou en sauce avec d'autres fruits, elle accompagne parfaitement la viande et le poisson.

Pour profiter pleinement des arômes qu'elle confère, elle se combine bien aux saveurs de la fraise, la pomme, la cannelle, le citron, le miel, la vanille ou le gingembre. Elle peut même remplacer (ou accompagner) la canneberge dans les recettes. Nous vous invitons à découvrir cet agencement de saveurs en concoctant une salsa à la rhubarbe et à la canneberge suggérée à l'atelier 1.

## Bienfaits nutritionnels

La rhubarbe est un légume qui contient plusieurs éléments nutritifs essentiels à la santé, tels que la vitamine K et le manganèse. Riche en potassium, elle contient également de la vitamine C et du calcium. Enfin, elle contient des fibres insolubles qui augmentent le volume des selles et aident à réguler le transit intestinal.

**Méthode de conservation longue durée**

La durée de vie de la rhubarbe fraîche est limitée à quelques jours au réfrigérateur. Ses tiges ont tendance à ramollir rapidement, ce qui rend son utilisation en cuisine moins optimale. Pour prolonger sa conservation sur une plus longue période, on peut congeler la rhubarbe. Même les tiges de rhubarbe qui ont perdu de la fraîcheur ou qui ont commencé à ramollir peuvent être congelées, pour éviter de les gaspiller.

Il est possible de congeler la rhubarbe en tronçons et ainsi profiter de sa saveur acidulée et fruitée dans une variété de recettes tout au long de l'année.

## Atelier 1 – Conservation

### Atelier pratique – Congélation de la rhubarbe

#### Protocole pour l'atelier pratique « Congélation de la rhubarbe »

Temps estimé pour l'atelier 1 – Conservation : 1h30 à 2h00

Atelier pratique pour 1 personne

#### Atelier de conservation – Congélation de la rhubarbe

##### Matériel

Planche à découper

Couteau tranchant

Plaque de cuisson

Papier parchemin (ou tapis de cuisson en silicone)

Sacs de congélation hermétiques

Crayon-feutre indélébile

##### Ingrédient

1 botte de rhubarbe fraîche (environ 8 tiges)

##### Préparation

1. À l'aide d'un couteau, enlever les feuilles et couper les deux extrémités de la tige.
2. Laver les tiges de rhubarbe et bien les assécher (pour éviter la formation de cristaux de glace).
3. À l'aide d'une planche à découper et d'un couteau, couper les tiges en tronçons d'environ 1 cm (0,4 po).

*\*Il est important de couper les tiges de rhubarbe en petits tronçons d'environ 1 cm (0,4 po), car de plus gros tronçons pourraient donner un résultat moins intéressant au moment de les cuisiner (ils ont tendance à ramollir et à perdre leur forme à la cuisson).*

4. Étaler les tronçons sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, en les espaçant légèrement. Placer les plaques au congélateur.

*\*Cette étape permet d'avoir des tronçons de rhubarbe congelés séparément, pour une utilisation ultérieure plus facile.*

5. Une fois congelés, placer les tronçons de rhubarbe dans des sacs de congélation hermétiques, en retirant l'air du sac.

*\*Il est possible de transférer les tronçons de rhubarbe dans les sacs de congélation après 30 à 45 minutes, car leur congélation a déjà débuté. Éviter toutefois d'attendre plus de 12 heures avant de les transférer, car la rhubarbe commencera à se dessécher sous l'action du froid.*

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.

*\*Une fois congelés, les sacs pourront être entreposés à la verticale (dans un panier du congélateur, par exemple) afin de maximiser l'espace.*

##### Rendement

8 tiges de rhubarbes fraîches de grosseur moyenne donnent environ 750 ml (3 tasses) de tronçons de rhubarbe congelés.

##### Entreposage de la rhubarbe congelée

Les tronçons de rhubarbe congelés se conservent de 6 à 12 mois au congélateur.

## Atelier 2 – Recette

### Atelier pratique – Cuisiner la rhubarbe congelée

#### Protocole pour l'atelier pratique « Cuisiner la rhubarbe congelée »

Temps estimé pour l'atelier 2 – Recette : 2h00 à 2h30

Atelier pratique pour 1 personne

#### Atelier culinaire – Muffins à la rhubarbe

##### Matériel

Tasses et cuillères à mesurer

Moule à muffins

Caissettes en papier (ou réutilisables) (12)

Bols (2)

Cuillère de bois

##### 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)

##### Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Chemiser un moule à muffins à 12 cavités de caissettes en papier.
2. Dans un grand 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. Réserver.
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.
6. Cuire au four 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre des muffins en ressorte propre.
7. Laisser tiédir avant de démouler.

💡 Si vous avez un surplus de yogourt, transformez-le en un yogourt tout garni ! Il s'agit d'ajouter des petits fruits nord-côtiers et des flocons d'avoine ou du granola. Vous obtiendrez ainsi un dessert ou une collation nutritive.

**Rendement**

Donne 12 muffins.

**Entreposage des muffins à la rhubarbe**

Les muffins se conservent dans un contenant hermétique de 2 à 3 jours à température ambiante, environ 7 jours au réfrigérateur ou 3 à 4 mois au congélateur.

Recette inspirée du livre numérique « [L'heure de la collation](#) » de Emmanuelle Dumoulin et Judith Blucheau (p.39).

**Utilisations culinaires de la rhubarbe congelée**

La rhubarbe congelée en tronçons vous permettra de varier les saveurs en cuisine. Son utilisation dans diverses recettes de plats salés et de collations sucrées est surprenante ! Voici quelques idées de mets où on peut incorporer la rhubarbe congelée :

- en compote, elle se marie bien avec la fraise et la pomme (avec une touche de cannelle au goût)
- elle volera la vedette dans des pains sucrés, muffins et tartes
- elle surprendra vos papilles dans un délicieux sorbet.

## Voici deux idées de recettes pour cuisiner la rhubarbe congelée :

### **Salade de couscous et 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 l'eau à ébullition et ajouter le couscous. Réduire à feu doux et laisser mijoter de 6 à 8 minutes. Passer le couscous sous l'eau froide pour le refroidir. Égoutter et verser dans un grand bol. Réserver.

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

Mélanger ensemble le couscous refroidi, les lentilles, l'oignon, le concombre, le poivron, la menthe, l'huile d'olive, le vinaigre de vin et le zeste d'orange. Saler et poivrer. Ajouter la rhubarbe et son liquide de cuisson, puis mélanger.

Au moment de servir, garnir de mini bocconcini et d'amandes (si désiré).

Recette inspirée du site web du Mouvement J'aime les fruits et les légumes : ([Salade de couscous, lentilles et rhubarbe - Mouvement J'aime les fruits et légumes \(jaimefruitsetlegumes.ca\)](http://jaimefruitsetlegumes.ca)).

## **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, déposer tous les ingrédients pour la salsa et bien mélanger.

Placer les filets de flétan dans un plat de cuisson et garnir de salsa. Cuire au four de 15 à 20 minutes.

Recette inspirée du site web Alex cuisine ([Chutney de rhubarbe](#) • [Alex Cuisine](#)).