

ZOOM sur,,, LA RHUBARBE



Le mot rhubarbe vient du latin « reubarbarum » qui signifie, littéralement, « racine barbare ». Ce nom lui vient du fait qu'elle n'était consommée et appréciée que des peuples étrangers, appelés alors « barbares ».

Marco Polo la ramène d'un de ses voyages en Asie au XVI^e siècle. On ne lui prête alors que des vertus curatives, notamment la faculté de soigner les maladies vénériennes.

Ce sont les Anglais qui introduisent la plante en tant qu'aliment en Europe. La France commence à la cultiver au XIX^e siècle. Cette herbe vivace s'est finalement très bien acclimatée dans nos contrées. On la trouve principalement dans le nord et l'est de la France, mais elle pousse également dans tous les jardins, pour peu qu'elle reçoive suffisamment d'eau.

Une tige de rhubarbe pèse 80 grammes en moyenne. Sa chair, fibreuse, se révèle fondante et très acidulée après cuisson. On la trouve sur les étals d'avril à juillet.

Bien choisir sa rhubarbe : sélectionner des tiges bien fermes et denses, et les préférer de couleur rouge-rosée, nuancée de vert. Pour en vérifier la fraîcheur, inspecter les extrémités, qui ne doivent pas être sèches. Ne pas hésiter à casser un des pétioles, de la sève doit s'écouler de cette brisure.

Une fois achetées, consommer rapidement les tiges de rhubarbe. Elles ne se conservent pas plus de 2 ou 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.



La rhubarbe est un des fruits les moins caloriques avec seulement 15 kcal/100 g, pauvre en sucre et riche en eau. Elle est très riche calcium et en fibres, et contient aussi du potassium, et des vitamines C et B9.

La rhubarbe se prête plus à une dégustation cuite que crue. Rincer les tiges sous l'eau pour supprimer les restes de terre et sécher dans un linge propre. Si la rhubarbe est jeune, elle peut se passer d'épluchage, sinon peler les tiges.

On peut limiter l'acidité de la rhubarbe en la blanchissant 2 min à l'eau bouillante avant de l'accommoder.

La rhubarbe rend beaucoup d'eau à la cuisson. Pour éviter de détremper les fonds de tarte, vous pouvez parsemer ceux-ci de poudre d'amandes, afin d'absorber le surplus de liquide.