

## Zoom sur la rhubarbe

La rhubarbe est une plante originaire d'Asie et connue de l'Homme depuis l'Antiquité. Ce n'est qu'au 18<sup>ème</sup> siècle que les Anglais la ramènent en Europe et commencent à l'utiliser en tant qu'aliment, sa place n'étant auparavant que dans les pharmacopées. Les zones de culture de la rhubarbe sont aujourd'hui dans les zones tempérées, comme en France (principalement au nord de la Loire), au Royaume-Uni ou au Pays-Bas.



La rhubarbe est une plante emblématique du printemps : sa récolte s'étale de la mi-avril à septembre, les tiges ne sont alors pas coupées mais tirées à la main. L'espèce la plus connue, *Rheum rhabarbarum* ou rhubarbe des jardins, se reconnaît à ses longues tiges rouge carmin d'une cinquantaine de centimètres. C'est une plante rustique qui nécessite peu de soins mais suffisamment d'eau.



La rhubarbe se déguste plus cuite que crue à cause de sa forte acidité. Elle est beaucoup utilisée en tarte, crumble, compote ou chutney et se marie particulièrement bien avec les épices. Cependant les amateurs de saveurs fortement acidulées peuvent consommer la rhubarbe crue après l'avoir fait macérer plusieurs heures dans du sucre. Attention, vous ne trouverez à la vente que les tiges, de couleur rouge-rosée avec quelques nuances de vert lorsqu'elles sont prêtes à être consommées car les feuilles sont toxiques, même une fois cuites. Une tige pèse environ 80 grammes. Son apport en calories est faible, contrairement à celui en calcium. La rhubarbe est également riche en fibres.



*La tradition culinaire française a opté pour la préparation de la rhubarbe en version sucrée, comme un fruit. Pourtant, c'est un légume... Tout l'inverse de la tomate !*