



Le thème du mois de mai 2023

La rhubarbe

Bienfaits santé

La rhubarbe est très **riche en fibres** puisque la majorité de son poids sec est représentée par des fibres insolubles et solubles. Les premières sont connues pour limiter l'absorption du cholestérol et du sucre, et les secondes améliorent le transit intestinal.

La rhubarbe est très **peu calorique** puisque sa valeur énergétique et glucidique est plus proche de celles des légumes que de celles des fruits.

Elle fait partie des fruits les plus riches en calcium et en polyphénols. La rhubarbe est un **fruit antioxydant** par excellence.

Elle est une bonne source de **vitamine C, K** et de **manganèse**.

Précautions et contre-indications



Les feuilles de rhubarbe contiennent de l'acide oxalique qui peut être toxique à forte dose, c'est pourquoi elles ne sont pas comestibles. Le pétiole (tige) en contient également mais en quantité négligeable.

Les personnes sujettes aux calculs oxaliques devront néanmoins limiter leur consommation de rhubarbe au risque de provoquer la formation de lithiases urinaires.

Nos idées de recettes

↳ Smoothie bowl framboises et rhubarbe

Ingrédients pour 2 personnes:

2 yaourts – 80g de rhubarbe – 50g de framboises – 1 banane – copeaux de noix de coco – garniture de votre choix

Préparation:

Mixer les yaourts, la rhubarbe et les framboises. Verser dans deux bols.

Décorer de rondelles de bananes, de copeaux de noix de coco et autres garnitures de votre choix.



↳ Gâteau renversé fraises et rhubarbe



Ingrédients pour 8 parts (moule à manqué de 22cm) :

3 tiges de rhubarbe – 12 fraises – 3 œufs – 50g + 1 ou 2 c. à soupe de sucre pur de canne (ou muscavado) – 1 yaourt nature – 130g de farine – 2 c. à café de levure chimique

Préparation:

Peler et couper la rhubarbe en tronçons de 2/3cm, enrober le tout avec 1 ou 2 c. à soupe de sucre et laisser dégorger dans une passoire (pendant au moins 6h00 voire toute une nuit).

Préchauffer le four à 180°C.

Battre les œufs avec le sucre afin de faire mousser la préparation.

Incorporer le yaourt, puis la farine et la levure.

Dans un moule à manqué (beurré s'il n'est pas en silicone), répartir la rhubarbe et les fraises coupées en deux. Verser par-dessus la pâte à gâteau.

Enfourner 30 mn.

Laisser tiédir puis démouler délicatement.

↳ Crumble bananes rhubarbe

Ingrédients pour 8 personnes :

750g de rhubarbe – 50g sucre roux – 2 bananes bien mûres (250 à 300g) – 250g de farine de blé T65 – 60g poudre d'amandes – 100g sucre blond de canne – 100g beurre doux

Préparation:

Laver les tiges de rhubarbe. Les peler si la peau est épaisse et les couper en tronçons d'1 ou 2 cm. Ajouter le sucre roux et laisser reposer ce mélange 15mn.

Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre et la poudre d'amandes.

Ajouter le beurre coupé en petits morceaux et émietter du bout des doigts pour avoir un mélange sableux.

Peler et couper les bananes en rondelles.

Mélanger les deux fruits et les verser dans un plat à gratin d'environ 20 x 30 cm.

Répartir la pâte à crumble par-dessus et faire cuire 30 à 35 mn dans le four préchauffé à 180°C.



Bonne dégustation