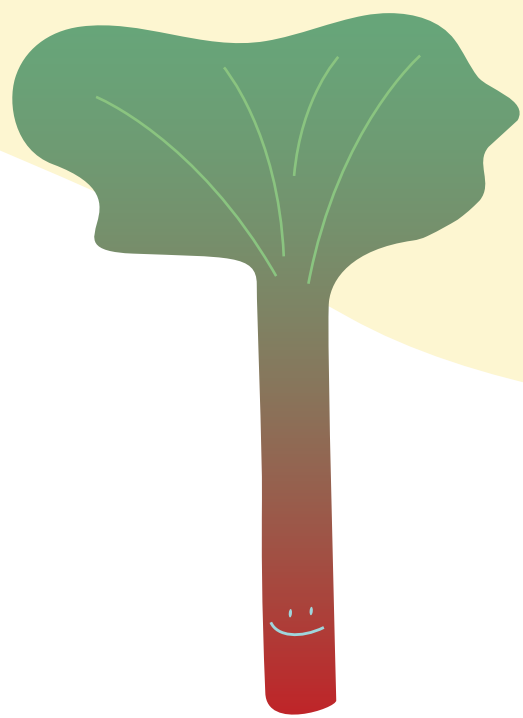




# RHUBARBE

**La rhubarbe**, qui est souvent considérée à tort comme de la mauvaise herbe, est une plante de la famille des polygonacées. Cousine de l'ortie et du sarrasin, la rhubarbe peut être retrouvée dans plusieurs de nos cours arrière, puisque c'est une plante vivace très résistante à notre climat rigoureux. Si la tige est délicieuse telle quelle, trempée dans le sucre ou encore dans un plat sucré ou salé, son feuillage est toxique; mieux vaudrait même éviter de le mettre dans le compost !

## Conservation court terme!

Quelques jours sur le comptoir, les pieds dans l'eau et/ou au frigo, 1-2 semaines dans un sac de plastique, sans les feuilles.



## Faites des réserves!

Début mai à fin août

## DÉGUSTEZ-LA TOUTE L'ANNÉE!



### En congelant!

Faire congeler les tiges sur une plaque de cuisson et les mettre ensuite dans un sac hermétique. Se conserve jusqu'à un an.

**Idées de recettes:** compote, croustade, sauté de légumes



### En déshydratant!

Après avoir enlevé les feuilles, bien laver les tiges et les couper en morceaux d'environ 1 cm. Faire déshydrater à 135°F de 8 à 12h. \*Optionnel: faire blanchir les morceaux 2 minutes afin de garder la couleur de la rhubarbe après la déshydratation. Se conserve dans un contenant hermétique jusqu'à un an.

**Idées de recettes:** mélange de noix et fruits séchés, salade



### En cannant!

Couper la rhubarbe en morceaux, les mettre dans un pot et bien les entasser. Verser du sirop simple jusqu'à recouvrir les morceaux, puis mettre les couvercles. Submerger les pots d'eau et faire bouillir durant 20 minutes.

**Idées de recettes:** salade de fruits, muffins



### En lacto-fermentation!

Mélanger 450g de rhubarbe, 6g de sel, 15g de gingembre et 2g de cardamome jusqu'à incorporation du sel. Mettre la rhubarbe bien entassée dans un pot, et recouvrir du liquide. Fermer le couvercle et laisser fermenter environ 4 jours (au goût) en s'assurant que la rhubarbe est toujours recouverte du liquide et en ouvrant le contenant une fois par jour pour laisser le gaz s'échapper.

**Idées de recettes:** sauté style asiatique