

La rhubarbe est originaire du Nord de l'Asie. Les Chinois et les Russes ("Rha" en russe signifie rivière Volga) l'utilisent depuis près de 5 000 ans pour ses propriétés médicinales. Le reste de son nom vient du latin *reuburbarum* qui signifie "racine barbare" car elle était inconnue en Occident et seuls les peuples étrangers (les barbares) l'appréciaient.

En franchissant les frontières européennes au XVIII^{ème} siècle, les Anglais furent les premiers à s'en servir dans leur cuisine. Officiellement classée parmi les fruits par la Direction des Douanes de New York en 1947 à cause de son utilisation sucrée, elle n'en demeure pas moins légume dans les livres de botaniques. Elle fit son apparition en France au tout début du XIX^e siècle.

Variétés et Saison

On distingue plusieurs variétés **selon leur couleur**, le goût restant sensiblement le même :

- les plus ou moins **vertes**, comme la Victoria,
- les **rougeâtres**, comme la Canada Red ou la Macdonald.



La rhubarbe est aujourd'hui cultivée dans de nombreux pays où le climat est **relativement frais**. Elle est cultivée un peu partout en France, notamment en **Picardie** et en **Alsace**, où elle est récoltée **d'avril à juillet**. Une deuxième récolte peut avoir lieu **fin septembre**. L'hiver, elle nous arrive tout droit des **Pays-Bas ou d'Angleterre**, les principaux pays producteurs. La **Grande-Bretagne** en produit des variétés très subtiles.

Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : april.fr/co

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

La rhubarbe a l'avantage d'être **très peu calorique** (15 kcal/100 g), mais son acidité étant très prononcée, on a tendance à la préparer avec **beaucoup de sucre**. A ajouter donc avec parcimonie ! Elle est très **laxative** grâce à sa richesse en fibres (2g/100g). Bien pourvue en **vitamine C** (12 mg/100 g), elle a de ce fait des propriétés toniques et antianémiques. Par ailleurs, elle possède une **extraordinaire teneur en calcium** (86 mg/100 g, soit 16% des ANC) : un taux record dans le monde végétal !

Conseils



Seules ses tiges (appelées pétioles) **sont comestibles**. Ses feuilles sont en effet très riches en acide oxalique, une substance très toxique, mortelle à fortes doses.

Elle se conserve **2 à 3 jours** dans le bac à légumes du réfrigérateur. On peut aussi la congelée crue, simplement coupée et blanchie quelques minutes.

Choisir des tiges (pétioles) bien fermes, denses et cassantes, rouge à rosé, nuancées de vert. Leur fraîcheur se mesure à la coupe franche et nette des extrémités, ainsi qu'à **la sève** qui s'écoule de la tige quand on la brise.

Elle se consomme aussi bien **crue que cuite**, en tartes ou en confiture ou en légume. Elle peut remplacer sa cousine l'oseille dans les sauces qui accompagnent le poisson. Elle est à la base de **boissons** rafraîchissantes et de sorbets. Elle est aussi consommée en thé et fournit un vin fruité.

