

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 reubarbarum 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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 : [aprifel.com](http://aprifel.com)

(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 congeler 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.

