

# Les Fruits Partagés



Moisson Rimouski-Neigette

## LA RHUBARBE

### PRÉSENTATION

- C'est un légume qui est souvent **consommé comme un fruit**.
- Goût très acidulé.
- Riche en **vitamines C** et en **antioxydants**.
- **Les tiges** sont consommées **crues ou cuites** selon la période de récolte.
- Attention, les **feuilles** peuvent être **toxiques**.

### CONSERVATION

- Environ **4 jours au réfrigérateur**.
- Les tiges se conservent mieux placées **debout**, dans un contenant hermétique, avec **un peu d'eau au fond**.
- Couper les tiges en tronçons pour les **congeler**.

### ASTUCES CUISINE

- **Le sel réduit son acidité**. Faites tremper les tiges quelques minutes dans l'eau salée avant de les faire cuire.
- Il est possible de consommer les tiges **crues** avec un peu de sucre, mais seulement les **jeunes pousses du printemps**.
- En été, il vaut mieux la consommer cuite en **compote**, en **tartes**, en **croustade**, en **muffin**, en **carré**, etc
- En dessert, il vaut mieux lui **ajouter du sucre** et elle se combine bien à d'autres fruits comme la **fraise**.
- Il est aussi possible de la cuisiner dans des **mets salés**...il suffit d'un peu de créativité!

