



# Rhubarbe locale

Disponibilité:  
juin à septembre

## Pourquoi l'adopter ?

→ Parce qu'elle est pleine de surprises !

Traitée comme un fruit, la rhubarbe est en fait un légume issu de la même famille que l'oseille et le sarrasin. Elle regorge de fibres et de vitamines.

→ Parce qu'elle se conserve bien !

Transformée en compote ou en marmelade, elle se déguste sur-le-champ, mais peut tout aussi bien être congelée afin d'être ajoutée à vos recettes par la suite.



## POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

## Salsa de rhubarbe



PORTIONS : 12

30 MIN

### Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de rhubarbe surgelée et décongelée, hachée finement
- 2 oignons verts, hachés grossièrement
- ½ petit oignon rouge, haché grossièrement
- ½ gros poivron jaune, épépiné et haché grossièrement
- ½ gros poivron orange, épépiné et haché grossièrement
- 125 ml (½ tasse) de coriandre fraîche hachée
- 2 grosses tomates, hachées
- 10 ml (2 c. à thé) de sucre blanc
- Jus de 1 lime
- Sel et poivre au goût
- Sauce piquante au goût (facultatif)

### Préparation

- 1 Presser la rhubarbe décongelée pour enlever le maximum de liquide. Hacher finement la rhubarbe et la transférer dans un grand bol.
- 2 Hacher grossièrement les oignons verts, l'oignon rouge, les poivrons jaune et orange, la coriandre et les tomates. Transférer dans le bol avec la rhubarbe.
- 3 Dissoudre le sucre dans le jus de lime, incorporer dans le bol de rhubarbe et mélanger. Assaisonner de sel, poivre et sauce piquante au goût.

Source : Inspirée de [fiveveroses.ca/fr/ourrecipes](http://fiveveroses.ca/fr/ourrecipes)

### Astuce !

- La rhubarbe est un fruit filandreux. Cassez la branche en deux et tirez doucement pour retirer les fils.



## Gruau froid et compote de rhubarbe et fraises



PORTIONS : 4

30 MIN 10 À 15 MIN

### Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de rhubarbe surgelée et décongelée, hachée grossièrement
- 500 ml (2 tasses) de fraises fraîches hachées grossièrement
- 30 à 45 ml (2 à 3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 500 ml (2 tasses) de gros flocons d'avoine
- 500 ml (2 tasses) de boisson de soya enrichie, aromatisée à la vanille
- 250 ml (1 tasse) de yogourt à la vanille
- 60 ml (¼ tasse) de graines de chia

### Préparation

- 1 Hacher grossièrement la rhubarbe décongelée et les fraises fraîches, transférer dans une grande casserole et ajouter le sirop d'érable.
- 2 Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter de 10 à 15 min, jusqu'à ce que la rhubarbe et les fraises soient réduites en purée. Retirer du feu et laisser tiédir la compote.
- 3 Prendre 4 petits pots Mason et dans chacun, mélanger 125 ml (½ tasse) de flocons d'avoine, 125 ml (½ tasse) de boisson de soya, 60 ml (¼ tasse) de yogourt et 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia.
- 4 Dans chacun des pots, ajouter 60 ml (¼ tasse) de compote sur le dessus du mélange d'avoine. Réfrigérer le restant de la compote.
- 5 Refermer les pots Mason, laisser refroidir toute la nuit et servir le lendemain pour un déjeuner sur le pouce !

Source : Stéphanie Tremblay, Nutritionniste