

A close-up photograph of several stalks of leafy green vegetables, likely chard or Swiss chard, with vibrant red stems and green leaves. The image is used as a background for a text overlay.

JAMAIS TROP  
**GRANDE**

# LA RHUBARBE

## DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
INDISPONIBLE						CŒUR DE SAISON					

Plante rustique originaire d'Asie, la rhubarbe fut d'abord introduite en Europe pour ses vertus médicinales plutôt que gustatives. Elle est aujourd'hui très bien acclimatée en France et se trouve sur les étals au printemps, mais aussi en hiver ; il s'agit alors de rhubarbe importée. Ce fruit pauvre en calories et riche en calcium se cuisine facilement et plaît aux enfants comme aux plus grands.

## TROUVER LE BON PRODUIT

Pour choisir de bonnes tiges de rhubarbe :

- Sélectionnez des tiges bien fermes et denses
- Pour en vérifier la fraîcheur, inspectez les extrémités, qui ne doivent pas être sèches. N'hésitez pas à casser un des pétioles, de la sève doit s'écouler de cette brisure
- Préférez-les de couleur rouge-rosée, nuancée de vert

## CONSERVATION

La rhubarbe se conserve 2 à 3 jours dans le bac à légumes.

## BIEN CUISINER LA RHUBARBE

La rhubarbe se prête plus à une dégustation cuite que crue. Utilisez son fondant et son acidité pour réaliser desserts gourmands, compotes, crumbles et tartes, ainsi que pour accompagner vos plats de viande et de poisson.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :  
[www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est JAMAIS TROP

# VERRINE DE FRAISES ET RHUBARBE AUX GRAINES DE CHIA

## PRÉPARATION

40 minutes

## CUISSON

30 min. Casserole

## DIFFICULTÉ

Facile

## SAVEUR

Sucrée

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 250 g de fraises
- 4 c à s de graines de chia
- 40 cl de lait d'amande
- 3 c. à s. de sirop d'agave
- 1 c. à c. d'épices à pain d'épices
- De l'extrait de pistache

### Pour la compote de rhubarbe

- 500 g de tiges de rhubarbe

- 60 g de sucre
- 1 gousse de vanille

### Pour le granola maison

- 150 g de flocons d'avoine
- 2 c. à s. d'huile de noisette
- 4 c. à s. de sirop d'agave
- Une poignée de fruits secs et à coque

## ÉTAPES

- Laver, sécher, équeuter les fraises puis les tailler en dés. Préparer la compote de rhubarbe : laver, sécher et éplucher la rhubarbe à l'économique et la couper en tronçons. Les déposer dans une casserole avec un verre d'eau, le sucre et la gousse de vanille ouverte en deux et grattée. Laisser cuire à feu moyen environ 20 min en remuant de temps en temps. Répartir dans les verrines.
- Dans une autre casserole, faire chauffer le lait d'amande avec le sirop d'agave, les épices à pain d'épices et l'extrait de pistache. Aux premières ébullitions, ajouter les graines de chia et remuer jusqu'à épaississement de la préparation (compter environ 10 min). Laisser tiédir.
- Préparer le granola maison : dans un saladier, réunir tous les ingrédients sauf les fruits secs puis étaler le mélange sur une plaque allant au four 10 min à 150°C. Retirer du four et ajouter les fruits à coque entiers (les étaler sur la plaque) et enfourner à nouveau 10 min. Laisser refroidir et parsemer de fruits secs. Laisser refroidir et conserver dans un pot hermétique en verre.
- Ajouter successivement dans les verrines (déjà garnies de compote de rhubarbe), les graines de chia, les fraises puis le granola maison.

## VERRINE DE FRAISES ET RHUBARBE AUX GRAINES DE CHIA

