


RHUBARBE

Juin 2023 - Défi Zéro Gaspi

En collaboration avec le Mouvement J'aime les fruits et légumes





Abondante à cette période de l'année, la rhubarbe demeure pourtant méconnue pour plusieurs. Comment cuisiner ces jolies tiges qui ont élu domicile sur votre terrain ou qui colorent les étalages des marchés de leur beau rose éclatant ? Dans ce cahier, on vous met l'eau à la bouche avec des recettes simples qui vous permettront d'appivoiser son petit côté acidulé.

Pssst!

La rhubarbe supporte très bien la congélation, en morceaux, ou sous forme de jus !

N'hésitez surtout pas faire des réserves pour l'année.

Elle complètera aussi vos recettes à base de tomates, comme les sauces à spaghetti, les caris ou même les sauces barbecue. Le petit goût acidulé sera subtile et délicat, ce qui se marie parfaitement avec la tomate.

L'essayer, c'est l'adopter!

Limonade de rhubarbe

La limonade de rhubarbe est délicate, tant par son goût parfumé que sa couleur rosée. Cette boisson deviendra assurément un de vos classiques printaniers.



LIMONADE À LA RHUBARBE

Nombre de portions : 4 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Temps de refroidissement : 3 heures

Congélation : jusqu'à 6 mois

Ingrédients

- 4 à 6 tiges de rhubarbe, rincées et coupées en tronçons (d'environ 40 cm (16 po) de long)
- 1 litre (4 tasses) d'eau
- Environ 60 ml (1/4 tasse) de sucrant, au goût (sirop d'érable, miel, sucre, etc.)

Préparation

1. Dans une casserole, déposer les morceaux de rhubarbe et couvrir d'eau.
2. Amener à ébullition et laisser bouillir environ 10 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit légèrement rosée.
3. Retirer du feu et laisser refroidir au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.
4. Filtrer à l'aide d'une passoire et récupérer les morceaux de rhubarbe (voir les pages suivantes pour des astuces d'utilisation).
5. Verser dans un bocal et ajouter le sucrant au goût.
6. Servir avec des glaçons ou des morceaux de rhubarbe congelée.

Astuce

Le goût acidulé de la rhubarbe diffère d'une variété à l'autre. Ajoutez le sucrant une petite quantité à la fois, histoire de trouver votre parfait dosage!





1 CUISSON, 2 RECETTES... ET PLUS!

Une compote d'un rose éclatant

Récupérez les tiges de rhubarbe cuites et faites-en une purée minute en y ajoutant du sucrant au goût. Vos tiges sont plutôt verdâtres? Ajoutez une ou deux fraises à votre mélange pour rehausser les couleurs. Aussi simple que ça!

2e vie estivale

Il vous reste de la limonade? Pensez à lui donner une deuxième vie. Avez-vous pensé l'utiliser comme base d'un cocktail ou d'un punch d'été?

Astuce de congélation

Congelez des glaçons de limonade de rhubarbe, ou même des bocaux, histoire de faire durer le plaisir plus longtemps!



Truc zéro gaspi : varier vos repas avec les bases

Prenez l'habitude de cuisiner une version « neutre », c'est-à-dire sans assaisonnement, de vos recettes que vous pourrez bonifier grâce à des épices, herbes fraîches ou sauces vide-frigo par la suite. Cela vous évitera d'avoir l'impression de toujours manger la même chose lorsque vous passez vos restes.

Dans le cas de la **compote de rhubarbe**, cette base peut être utilisée tant pour un dessert que pour un repas salé. Dans les deux cas, il sera peut-être nécessaire d'ajouter un sucrant, pour éviter de faire la grimace à cause de l'acidité de la rhubarbe!



SAUCE BARBECUE À LA RHUBARBE

Nombre de portions : 750 ml (3 tasses)

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 à 45 minutes

Congélation : 6 mois

Ingrédients

- 1 L (4 tasses) de compote de rhubarbe
- 60 ml (1/4 tasse) de ketchup ou de sauce chili
- 4 gousses d'ail, sans la peau
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 30 ml (2 c. à soupe) de paprika fumé ou 5 ml (1 c. à thé) de fumée liquide (facultatif)
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre d'oignon ou de flocons d'oignons déshydratés
- Sel, au goût



Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans une petite casserole et cuire à feu moyen-doux pendant 30 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce soit bien épaissie.
2. Retirer du feu et laisser tiédir au moins 10 minutes avant de réduire en sauce dans le mélangeur.
3. Rectifier l'assaisonnement au besoin. Si la compote n'est pas assez sucrée à votre goût, ajouter 60 ml (1/4 tasse) de sucrant, comme du sirop d'érable, du sucre, etc.

Cette sauce se conserve pour un mois dans un contenant hermétique au réfrigérateur et supporte très bien la congélation. N'hésitez pas à portionner avant de congeler!

Hot chicken réinventé à la rhubarbe

Découvrez notre version du "hot chicken" au poulet, mais à base de sauce barbecue à la rhubarbe. Notre petit truc gourmet? Nous avons fait griller le pain avant de mettre la sauce afin de garder une texture bien craquante! Cette version adaptée à la "sauce zéro gaspi" nous a permis de manger des bons restants.



SAUCE À LA RHUBARBE D'INSPIRATION ASIATIQUE

Nombre de portions : 4

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Congélation : 6 mois

Ingrédients

- 45 ml (3 c. à soupe) de corps gras (ex: huile de canola, beurre, etc.)
- 1 L (4 tasses) de rhubarbe en cubes
- 45 ml (3 c. à soupe) de poudre de cari
- 2 à 3 gousses d'ail haché ou 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail
- 500 ml (2 tasses) de lait de coco
- Gingembre frais haché, au goût (facultatif)
- Citronnelle fraîche hachée finement, au goût (facultatif)
- 450 g (1,2 lb) de protéine au choix
- 60 ml (1/4 de tasse) de sucrant, au choix (ex: sirop d'érable, miel, etc.)
- Restes de légumes grillés (pommes de terre, poivrons, courgettes, asperges, aubergines, oignons, etc.)
- 60 ml (1/4 de tasse) de sauce soja ou de tamari
- 60 ml (1/4 de tasse) d'huile de sésame grillé





SAUCE À LA RHUBARBE D'INSPIRATION ASIATIQUE

Préparation

1. Dans une poêle à feu moyen, faire fondre 30 ml (2 c. à soupe) de corps gras. Ajouter la moitié de la rhubarbe, le cari, l'ail et cuire jusqu'à ce que les morceaux de rhubarbe s'écrasent à la fourchette.
2. Ajouter le lait de coco, le gingembre et la citronnelle. Cuire jusqu'à frémissement et retirer du feu.
3. Broyer au mélangeur jusqu'à consistance lisse. Réserver.
4. Dans une poêle à feu moyen, faire fondre 15 ml (1 c. à soupe) de corps gras. Ajouter les cubes de rhubarbe résiduels et cuire à feu vif jusqu'à ce qu'ils s'écrasent à la fourchette.
5. Ajouter la protéine et cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
6. Ajouter la sauce de rhubarbe et coco préparée précédemment et le reste de légumes grillés.
7. Ajouter la sauce soja (ou de tamari) et d'huile de sésame, puis retirer du feu.
8. Servir sur un lit de vermicelles ou de riz.

Crédits

Ce cahier téléchargeable est rendu possible grâce à notre partenaire
Le Mouvement J'aime les fruits et légumes.

Inscrivez-vous au Défi Zéro Gaspi — à chaque mois vous recevrez un
cahier de recettes et nous vous proposerons un défi à relever.

**Création de contenu,
graphisme et
stylisme culinaire**

Florence-Léa Siry

Photographe

Josiane
de la Sablonnière

Révision

Camille Hébert-Boisclair
Amaryllis Ricard-Lafond
Mario Lalancette



Québec 

Le projet a été rendu possible grâce au soutien du
Mouvement J'aime les fruits et légumes soutenu
financièrement par le gouvernement du Québec

