



## CONSOMMATION

Seule la tige (ou pétiole) se consomme. En effet, les feuilles, trop chargées en acide oxalique, sont toxiques.

C'est un légume ! Mais les usages en cuisine les plus courants sont ceux d'un fruit : compote, tarte, crumble et bien sûr confiture !



## ASTUCES

Rincer les tiges de rhubarbe et les peler à l'aide d'un économe.

Tailler en tronçons et faire tremper dans l'eau froide durant 30 minutes pour réduire l'acidité.



## IDÉES RECETTES

**En dessert**, elle s'accorde à merveille avec d'autres fruits pour adoucir l'acidité : pommes, bananes ou fraises.

**En version sucrée salée**, elle s'associe aux fruits secs dans les tajines, ou dans les ragoûts d'agneau et de poisson.

## La rhubarbe

La rhubarbe est riche en fibres alimentaires. Nature, elle est peu calorique. Sa chair se révèle fondante et acidulée après cuisson.

Les mois de pleine saison sont :

AVRIL - MAI - JUIN - JUILLET

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Croquants à la Rhubarbe et aux Petits beurre.



## Ingédients :

3 pommes  
150 g de rhubarbe épluchée  
80 g (50 g + 30 g) de sucre semoule  
½ citron jaune  
6 feuilles de gélatine  
6 petits beurre (ou palets bretons ou spéculoos)  
15 ml d'eau



## Progression :

1. Laver, éplucher les pommes et les couper grossièrement. Couper la rhubarbe en petits morceaux.
2. Cuire les pommes et la rhubarbe avec le jus d'½ citron et 50 g de sucre. Laisser compoter à feu doux 25 min en remuant régulièrement.
3. Faire ramollir la gélatine dans de l'eau froide.
4. Mixer la compote chaude, y ajouter les feuilles de gélatine ramollies. Bien mélanger. Couler la compote dans un plat à bords hauts sur 2 cm d'épaisseur. Laisser refroidir jusqu'à prise complète (minimum 4 h au réfrigérateur).
5. Réaliser un sirop avec 30 g de sucre et 15 ml d'eau.
6. Écraser les biscuits en chapelure.
7. Tailler des cubes de compote de 2 cm.
8. Les mettre sur un pic et tremper dans le sirop puis dans la chapelure de biscuits. Servir.

*Recette proposée par :*  
**Sébastien DELATTRE,**  
chef de secteur  
Api Picardie Sud.



MAI - JUIN - JUILLET 2017

# Soyons Complices à table !



## ÉDITO

## La semaine Européenne du développement durable

**Du 30 mai au 5 juin prochain**, API Restauration met à l'honneur les produits locaux dans les menus.

Saviez-vous qu'il n'y a pas de centrale d'achat chez nous ?

Dans chacune de nos régions, un référent et un acheteur sont en charge de :

- négocier les fruits et légumes locaux chaque semaine,
- dénicher de nouveaux producteurs de proximité,
- garantir la meilleure qualité des achats régionaux.

Les Chefs de cuisine élaborent les menus, accompagnés par une diététicienne, et cuisinent les produits du terroir et de saison.

Depuis 2009, API Restauration est un acteur engagé de la Semaine du Développement Durable et profite de ce temps fort de l'année pour valoriser les partenariats durables avec les producteurs de la région.

Laure LAGIER  
Responsable Développement Durable

Plus d'informations sur :  
[www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com)

