



Ah, la rhubarbe !

La rhubarbe, qui porte le joli nom latin de *rheum rhabarbarum*, est avant tout associée à des mets sucrés. Pourtant, la longue tige acide n'est pas un fruit mais un légume appartenant, tout comme l'oseille, à la famille des polygonacées. Elle a une histoire plusieurs fois millénaire et jouit encore aujourd'hui d'une belle popularité. La rhubarbe est le premier légume frais de l'année nouvelle et nous apporte de la vitamine C après les longs mois d'hiver.

PAR MARIANNE BOTTA DIENER

Certaines choses nous rappellent que nous devenons plus vieux. L'arrivée de la rhubarbe, par exemple. Qui n'a pas chipé, enfant, ces longues tiges dans le jardin familial avant de les mâcher avec leur acidité et leurs longs fils, puis les a recraché sous forme de boulettes ? De leurs larges feuille on préparait des parasols pour nos poupées, ou des soupes de sorcières après les avoir coupées en petits morceaux. Plus tard, on ne

fera plus « de telles choses », comme de manger des tiges de rhubarbe crue, ne serait-ce que pour épargner des gencives devenues plus sensibles. Cuite, la rhubarbe reste une gâterie pendant toute la vie à moins que des calculs rénaux ne nous en empêchent (lire encadré page 17).

Qu'on s'entende bien : on ne parle ici que des pétioles. Ni les racines, ni les feuilles ne sont comestibles, même si on ne l'a re-

connu qu'après avoir mené beaucoup d'essais. C'est ainsi que de nombreux Américains se sont empoisonnés pendant la Première Guerre mondiale après avoir été incités à manger des feuilles de rhubarbe cuites comme un légume.

Des Barbares aux Européens

A l'origine, la rhubarbe vient de Mongolie ou de Sibérie. On en



KEYSTONE/CARD/SORGE

trouve les premières traces écrites vers 2700 avant notre ère dans le livres des herbes aromatiques de Peng-King, qui la décrit comme un bon médicament. Ce pouvoir curateur, on ne l'attribuait, toutefois, pas à ses tiges mais à ses racines charnues. Cette rhubarbe sauvage utilisée comme remède est énorme comparée à celle qu'on cultive actuellement. Aujourd'hui encore, la médecine chinoise classique y recourt.

Au début de l'ère chrétienne, cette rhubarbe sauvage faisait l'objet d'un commerce international. Il en serait venu en Europe des terres lointaines d'Asie orientale et centrale, plus tard des rives de la Mer Noire. On y recourait, par exemple, contre les maladies vénériennes. Jusqu'au 16^e siècle, c'était même en Europe de l'ouest LE remède approprié. Ceux qui en

étaient affectés devaient ingurgiter plusieurs fois par jour un jus à base d'un litre d'eau, d'une demi-once de persil et de deux onces de racines de rhubarbe séchées. Après coup, on sait que ça n'a pas servi à grand chose.

Si bon... si tard

Ce n'est qu'à partir du milieu du 18^e siècle qu'on a constaté que la rhubarbe pouvait être délicieuse. Les Anglais furent les premiers à cultiver et à commercialiser différentes variétés de rhubarbe en tant que légume, dès le début du 19^e siècle. Aujourd'hui encore, l'Angleterre occupe la première place des pays cultivant la rhubarbe. Les autres pays européens ont mis plus de temps à se convertir aux saveurs âcres-acides de ce légume. Au milieu du 19^e siècle, rappelle-t-on, « un commerçant

de Kirchweder, dans les Vierlanden proches de Hambourg, aurait obtenu d'un Anglais quelques plants de rhubarbe. Il a essayé de les greffer et il y a réussi. »

Et pourquoi ce nom de rhubarbe ou *rheum barbarum* ? Parce que, selon les premières histoires, il aurait été apporté aux Romains par les Barbares, c'est-à-dire les chinois et les russes. Une autre explication voudrait que ce nom évoque les « barbares de Rha », donc des étrangers de Rha, ancien nom de la Volga.

Pas un fruit

La rhubarbe est en réalité une plante vivace au même titre que le pied-d'alouette ou le rudbeckia. Elle appartient à la famille des polygonacées tout comme l'oseille et la renouée. C'est donc clairement un légume, même si on

L'acide oxalique n'est pas le bienvenu

La rhubarbe contient beaucoup d'acide oxalique. Il peut favoriser l'apparition de calculs rénaux. C'est pourquoi il faut être prudent avec ces tiges acides.

Les calculs rénaux sont une maladie assez courante quand on pense qu'une personne sur dix en souffre durant sa vie. L'urine contient, en plus de l'eau, quantité de substances chimiques comme le calcium et le phosphate, mais aussi des produits d'excrétion comme l'acide urique, de l'urine et de l'acide oxalique. En cas de modification défavorable de l'urine, ses composants cristallisent. Se forment alors des calculs qui grandissent progressivement.

Certaines habitudes alimentaires inappropriées favorisent la formation de calculs. Lors de la formation des calculs les plus courants, ceux d'oxalate de calcium, l'alimentation porte une certaine responsabilité quand elle comprend peu de produits lactés riches

en calcium, trop de viande et des produits alimentaires riches en acide oxalique comme la rhubarbe, les épinards, les asperges et le chocolat.

Autrefois, les gens souffrant de calculs rénaux recevaient pour conseil de limiter leur consommation de calcium. Mais ça s'est révélé totalement erroné, car la charge d'acide oxalique d'un plat comprenant de la rhubarbe ou des épinards est immédiatement réduite quand on mange simultanément des produits laitiers riches en calcium. En revanche, quand il n'y a pas assez de calcium dans l'intestin, l'acide oxalique n'y est pas intercepté, alors il aboutit dans le sang et dans l'urine.

L'acide oxalique est essentiellement présent dans les feuilles de rhu-

barbe. Celui qui se trouve dans les tiges est inoffensif, sauf pour les gens affectés de calculs rénaux. En suivant ces conseils, on peut réduire la teneur en acide oxalique contenu dans les tiges :

- Toujours cuire ou blanchir la rhubarbe, puis jeter l'eau de cuisson.
- Préférer les tiges jeunes et fines car les plus vieilles et plus épaisses contiennent plus d'acide oxalique.
- Peler les tiges car c'est la peau qui contient le plus d'acide oxalique.
- Choisir des recettes de rhubarbe qui contiennent des produits laitiers (lait, yogourt, fromage frais).
- Renoncer à la rhubarbe cueillie après mi-juin, elle contient trop d'acide oxalique.

l'emploi surtout dans des recettes sucrées.

Les feuilles de rhubarbe sont très grandes, arrondies à ovales avec des bordures dentelées. Les pétioles sont charnus et juteux. Quand la rhubarbe fleurit, d'imposantes inflorescences blanches apparaissent qui peuvent atteindre une taille de 1,5 mètre. On ne mange que les tiges, les feuilles ne servant, au mieux, qu'à décorer, par exemple en sous-assiettes sur une table estivale. Auparavant, on les cuisait dans beaucoup d'eau pour enlever le calcaire d'une casserole. Ce qui n'a rien d'étonnant, car elles contiennent beaucoup d'acide oxalique servant à enlever radicalement les traces de calcaire indésirables.

Lieux et soins

La rhubarbe pousse bien dans des lieux ensoleillés bénéficiant d'un peu d'ombre. Idéalement, cette plante nécessitant beaucoup de nutriments trouve son terrain favori non loin du compost pour bénéficier de ses eaux d'écoulement. Le sol ne doit pas être gorgé d'eau, mais offrir une belle humidité, car la rhubarbe a besoin de beaucoup d'eau. Chaque plante nécessite au moins un m². La première année, il ne faut pas la récolter pour qu'elle puisse bien se développer et les années suivantes, ne couper que les tiges nécessaires pour lui conserver sa vigueur. Il faut couper aussitôt que possible les inflorescences pour qu'elles ne tirent pas trop de nutriments au détriment de la plante. La récolte commence aussitôt que les premières tiges ont atteint la bonne taille. Sous nos latitudes, ça arrive en général au milieu du mois d'avril. Le dernier jour est aussi le plus long jour de l'année (21 juin). Ainsi, ses racines ont-elles le temps d'amasser



UNION MARAÎCHÈRE SUISSE

La rhubarbe à chair rouge « feu de Saint-Elme » est très appréciée. Elle a des arômes aigre-doux.

suffisamment de réserves d'ici l'hiver. Si on récolte plus tard, on aura de mauvaises surprises le printemps suivant. A part ça, aucune nouvelle tige n'apparaîtra tandis que les plus anciennes contiendront tellement d'acide oxalique qu'elles pourraient devenir toxiques. Un plant de rhubarbe vit huit à dix ans.

Il est possible de diviser de vieilles plantes de rhubarbe et d'en prolonger la vie. Il suffit d'en extraire une et d'en enlever sur les bords des morceaux à l'aide d'une bêche. Ils doivent avoir au moins un œil, donc un rejeton. On les replante ensuite dans la terre.

La rhubarbe est le premier légume frais de l'année qui pousse en pleine terre. En janvier, les paysans étendent de grandes feuilles au-dessus des champs pour que les tiges des racines qui ont résisté à l'hiver poussent plus vite. En mars, on enlève ces protections,

La rhubarbe autrement

A force d'en manger au goûter et au dessert, en tarte, en yogourt ou en confiture (lire recette page 19), on en oublie que la rhubarbe a des vertus qui la destinent (aussi) aux compositions salées.

PAR JEAN-LUC INGOLD

Passons sur les délicieux chutneys qui vont si bien au foie gras et marient habilement l'aigre et le doux, l'épicé et le moelleux. C'est un classique, même si on ne lui rend pas l'hommage qui lui revient au profit de préparations souvent plus exotiques.

Mais la rhubarbe trouve d'autres applications plus conformes à sa nature. En voici deux, l'une dans un plat de poisson, l'autre dans un plat de viande.

La première recette est de Louis Outhier, chef mythique de L'Oasis, à la Napoule, citée dans le Larousse gastronomique. On cuit d'abord à feu doux les filets d'un saint-pierre de 1,5 kg. Une minute par face puis on les réserve. Dans le même beurre, on passe pendant 30 secondes 150 g de rhubarbe

épiluchée taillée en minces rondelles. Arrivent 2 dl de crème fraîche réduite de moitié, sel, poivre, un peu de sucre et de basilic et on en nappe les filets de poisson.

Le rôti de porc est proposé par notre chère Betty Bossi, merci. On commence par faire mariner quelques heures la viande à l'aigre-doux. Puis on la saisit vivement de tous côtés après l'avoir salée, on la mouille de vin blanc et on braise 30 minutes à four moyen. On ajoute alors 2 cs de miel liquide, 1 dl de bouillon et 400 g de rhubarbe en tronçons de 4 cm, plus la marinade. Le tout va cuire 1 heure supplémentaire sous arrosage régulier. Et on sert avec du riz ou une polenta.

Bon appétit, bien sûr.

les feuilles se développent et les pétioles deviennent plus épais.

Du rouge au vert

La rhubarbe cultivée est divisée en trois variétés selon la couleur des tiges. La rhubarbe verte à chair verte a un goût amer et très acide. Aujourd'hui, on tend à lui préférer la rhubarbe à tige rouge. La rhubarbe fraise est rouge au-dedans et au-dehors avec une extrémité verte. Elle est douce et appréciée pour cette raison, mais moins productive. La meilleure des rhubarbes rouges porte le surnom de « feu de Saint-Elme ». Elle est aussi rouge au-dedans qu'à l'extérieur, produit des tiges longues et fermes et convient bien à la cuisine. Comme elle est légèrement acide, pas besoin de beaucoup de sucre. La rhubarbe verte à extrémité rouge a un goût plutôt âcre.

Règle valable pour toutes les variétés : les tiges récoltées jeunes ont un goût tendre et doux. Plus elles vieillissent, plus les tiges sont acides et fibreuses.

Cuisine et préparation

Les tiges de rhubarbe se prêtent à toutes sortes d'apprêts. On peut les utiliser en compote, en tarte, en gâteau, en soufflé, en gratin, en crème, en glace ou en confiture. Sous cette forme, elle est encore meilleure avec d'autres fruits, comme les bananes ou les oranges. On prépare de plus en plus la rhubarbe avec des plats salés, par exemple des chutney aigre-doux et relevés, des légumes d'accompagnements piquants ou des sauces à viande, à volaille et à gibier.

Bien que la rhubarbe soit elle-même acide, un surplus d'acidité sous forme de jus de citron et de vin blanc lui convient bien. Pareil avec tout arôme citronné issu, par exemple, d'un zeste de citron ou

de la citronnelle ou des feuilles de kafir finement hachées. On combine aussi la rhubarbe avec la cannelle ou la vanille, l'anis étoilé ou le gingembre. Mais impossible de se passer de sucre.

En préparant la rhubarbe, il ne faudrait pas utiliser de récipient métallique, ni de feuille d'aluminium, car les acides se combinent facilement avec les métaux. Ce n'est bon ni pour la santé ni pour le goût. On peut conserver quatre jours au frigo les tiges de rhubarbe fraîches. Congelée en petits dés, on peut la garder sans problème pendant six mois.

Effet sur la santé

Les tiges tendres de rhubarbe contiennent des quantités moyennes de vitamines A, B₁, B₂ et de niacine. Sa teneur en vitamine C, en revanche, est importante : avec 100 g de rhubarbe crue, on couvre un tiers des besoins journaliers en vitamine C. De surcroît, on trouve dans la rhubarbe beaucoup de sels minéraux comme le potassium, le calcium, le phosphore, le magnésium et le fer. Sa teneur en acide malique, citrique et oxalique est spécialement élevée. Les personnes qui supportent mal la rhubarbe devraient la consommer en l'associant à des produits laitiers (lire encadré page 17).

Dans le langage populaire, la rhubarbe nettoierait le sang et dépurerait le corps, de même qu'elle stimulerait la digestion et aurait des effets diurétiques. Son effet légèrement purgatif est le fruit de sa forte teneur en pectine ainsi qu'à l'action stimulante de l'antraquinone sur le péristaltisme. A ce jour, on recommande au printemps la rhubarbe en guise de cure de décrassage, même si on ne la mange pas directement au jardin, mais qu'on la prépare finement. □



ISTOCKPHOTO

Confiture de rhubarbe à l'orange

La rhubarbe est typique du printemps. Une des façons de l'apprécier toute l'année consiste à en faire de la confiture. Les agrumes mettent bien en valeur les arômes de la rhubarbe.

Ingrédients

- 1 kg de rhubarbe
- 200 g d'oranges bio avec leur peau
- 800 g de sucre gélifiant
- 2 cs de liqueur d'orange

Préparation

Laver soigneusement les oranges, les sécher et les découper en petits dés avec leur peau. Enlever les pépins. Laver la rhubarbe, enlever les fils et la découper en tronçons de 1 cm de longueur. Les mélanger avec les oranges et 400 g de sucre gélifiant. Laisser reposer quelques heures jusqu'à ce que le sucre se soit dissout. Verser dans une grande casserole et porter à ébullition sans cesser de touiller. Ajouter alors la deuxième moitié du sucre, laisser cuire quatre minutes, remplir des pots propres et les fermer immédiatement.

Conseil : comme il n'y a plus d'orange quand c'est la saison de la rhubarbe, on peut couper en dés les tiges acides et les congeler sans les blanchir. On peut alors apprêter cette confiture quand c'est la saison des oranges. La confiture de rhubarbe est aussi excellente avec des bananes ou, bien sûr, des fraises. Plus d'autres fruits, il suffit d'essayer.