

# La cerise et la rhubarbe

Les découvertes de mai



## La cerise...

- ... est une source de vitamine A, de vitamine C et de fer.
- Est riche en antioxydants (surtout la cerise acidulée) pouvant réduire les risques de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies chroniques.

### Achat

Choisir des cerises fraîches, dodues, à la peau brillante et de préférence attachées à leur queue. Éviter les cerises dures et de couleur mate.

### Conservation

Les cerises se conservent 1 semaine au réfrigérateur. Il est suggéré de les éloigner des aliments très odorants, car elles absorbent facilement les odeurs, ce qui peut leur donner mauvais goût. Les cerises peuvent également être congelées, dénoyautées ou non, dans des sacs de congélation hermétiques.

### Préparation

Sortir les cerises du réfrigérateur 30 minutes avant de les servir. Les laver tout de suite avant la consommation, pour éviter qu'elles ne se détériorent.

### Utilisation

Les cerises se mangent fraîches, cuites, confites, séchées ou congelées. Elles s'intègrent à plusieurs plats et se marient bien à différents aliments (salade, gibier, volaille, dessert, confiture, vinaigrette, grignotine, farce, salsa, etc.). Elles se transforment également en vin.

# Recettes

## Clafoutis aux cerises

### Ingrédients

2 tasses	Cerises dénoyautées	500 ml
4	Œufs	
½ tasse	Farine de blé entier	125 ml
1 tasse	Lait	250 ml
¼ tasse	Sucre	60 ml
1 c. à thé	Vanille	5 ml

### Préparation

- Préchauffer le four à 350° F (175° C).
- Verser les cerises dans une assiette à tarte de 9 po (23 cm).
- Dans un bol, fouetter les autres ingrédients. Verser ce mélange sur les cerises. Cuire au four de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.
- Laisser tiédir avant de servir.

(recette tirée de PasseportSanté.Net)

**Nombre de portions : 8**

## Attention

- Attention : La rhubarbe contient une quantité élevée de vitamine K, jouant notamment un rôle dans le processus de coagulation du sang. Les personnes qui prennent des anticoagulants (ex : Coumadin®) doivent adopter une alimentation dont le contenu en vitamine K est relativement le même d'un jour à l'autre. Il est fortement conseillé à ces individus de consulter un diététiste ou un médecin afin de connaître les sources alimentaires de vitamine K pour assurer un apport alimentaire quotidien aussi stable que possible.
- La rhubarbe est déconseillée aux individus à risque de développer des pierres aux reins (régime sans oxalate).

## La rhubarbe...

- ...est une excellente source de vitamine K et une bonne source de calcium si elle est congelée et cuite.
- Est riche en fibres.
- Contient plusieurs composés ayant démontré une activité antioxydante.

## Achat

Choisir de la rhubarbe avec des tiges bien fermes.

## Conservation

La rhubarbe se conserve de 1 à 2 semaines dans un sac de plastique au réfrigérateur. Elle peut se congeler telle quelle, coupée en tronçons ou après avoir été brièvement blanchie.

## Préparation

- Faire tremper la rhubarbe dans de l'eau froide pendant environ 1 heure avant de l'utiliser afin de raffermir les tiges.
- Couper les deux extrémités. La tige peut être pelée si elle est trop fibreuse.

## Saviez-vous que...

- La rhubarbe est souvent consommée comme un fruit, mais il s'agit d'un légume.
- Vu sa saveur acidulée, la rhubarbe est habituellement préparée avec beaucoup de sucre, ce qui la rend moins intéressante au point de vue nutritionnel. Essayez-la plutôt dans des mets salés, composés de viande ou de poisson.
- Il est recommandé de ne pas consommer les feuilles de rhubarbe, car elles peuvent être relativement toxiques.
- Une casserole en aluminium, en fer ou en cuivre peut modifier la couleur des tiges de rhubarbe durant leur cuisson : elles risquent de prendre un ton brunâtre et peu appétissant.

## Recette

### Compote de rhubarbe à l'orange

#### Ingrédients

---

1.5 lb	Rhubarbe fraîche hachée	700g
1 moyenne	Orange	200g
1/3 tasse	Sucre	80 ml
½ tasse	Eau	125 ml
Quelques pincées	Cannelle moulue	

---

## **Préparation**

- Couper l'orange en petits morceaux, en gardant la pelure.
- Mettre tous les ingrédients dans une casserole. Porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et cuire à feu doux de 25 à 30 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- Retirer du feu et laisser refroidir. Consommer tiède ou froide.

(recette tirée de PasseportSanté.Net)

**Nombre de portions : 6**

