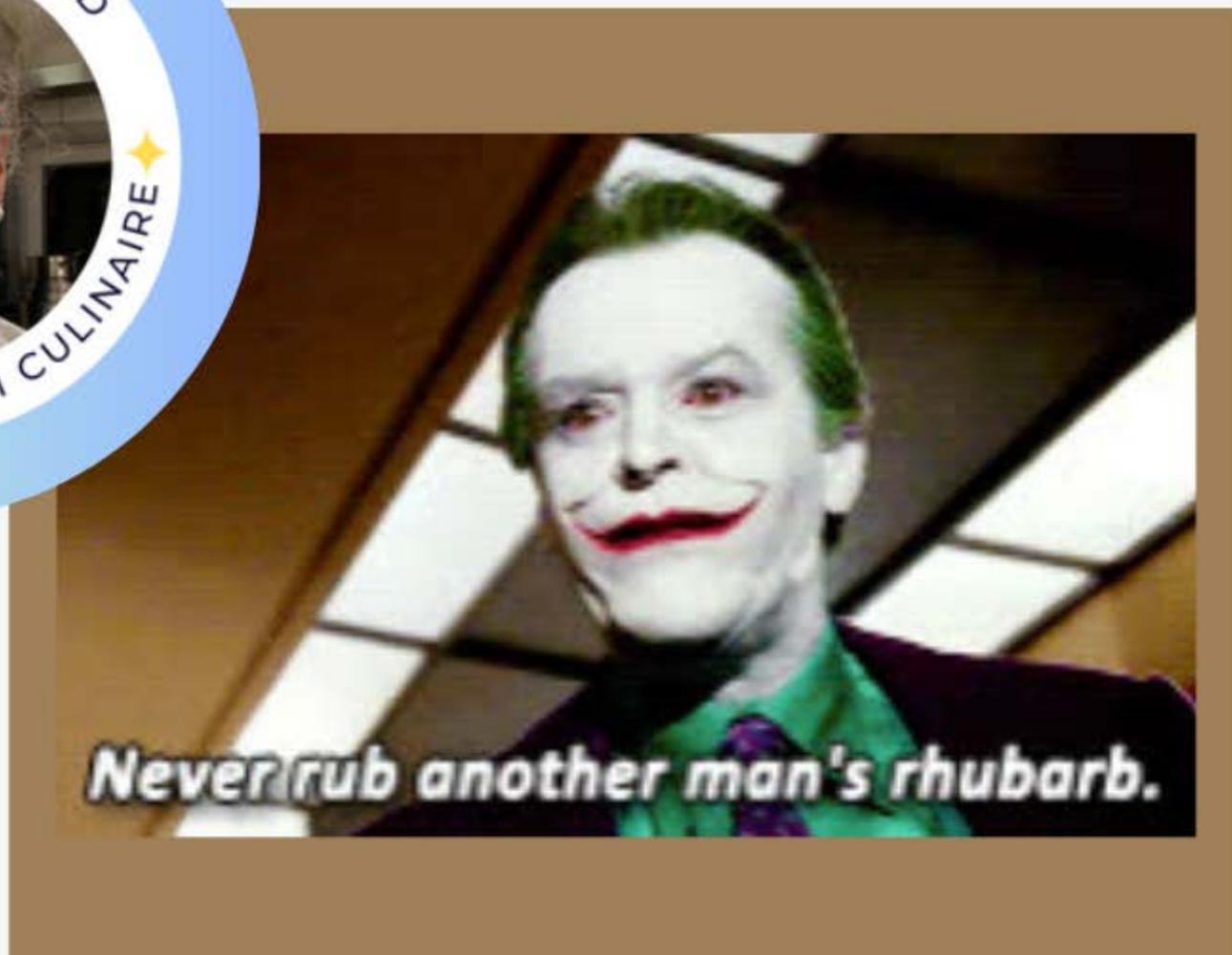


RECETTES

LA RHUBARBE DANS
TOUS SES ÉTATS



CHEFFE
LAURA ROD



ON L'AIME ACIDULÉE

CHEFFE LAURA

TE PROPOSE...





La rhubarbe officinale (*Rheum officinale*) est une plante bien connue. Couramment utilisée dans nos cuisines, cette dernière comporte également des bienfaits pour le foie.

En effet, la rhubarbe officinale aide à maintenir une bonne fonction hépatique en favorisant la digestion et la purification de l'organisme.

Donc après l'apéro... une détox à la rhubarbe ;-)



**BONNE NOUVELLE →
ÇA SOIGNE LE FOIE**



POUR 1 LITRE DE JUS
OU
1,5 LITRES DE SIROP

100G ÉPLUCHURES DE
RHUBARBE BIO
1L EAU
1 CITRON
15G SUCRE (OU 600G POUR
UN SIROP)

- Dans une casserole, portez à ébullition l'eau, le sucre et le bâton de vanille
- Ajouter les épluchures de rhubarbe
- Laisser mijoter pendant 15 minutes
- Enlever les épluchures de rhubarbe à l'aide d'un écumoire ou d'un tamis tout en veillant à bien conserver le jus
- Ajouter le jus du citron
- Placer votre jus dans une bouteille en verre, laisser refroidir puis mettez la au frigo quelques heures (2h à 4h)

TROP BON ET ZÉRO GASPI
**JUS OU SIROP
D'ÉPLUCHURES**





ÉPLUCHURES DE RHUBARBE

SUCRE

Le sucre rose :

- Faites sécher les épluchures de rhubarbe, soit au soleil s'il fait assez beau ou au four à 55 degrés, ou encore dans un déshydrateur
- Réduisez les épluchures en poudre avec du sucre



SUCRE AROMATISÉ





ÉPLUCHURES DE
RHUBARBE
SUCRE GÉLIFIANT
PECTINE
1 CITRON
1 GOUSSE VANILLE

- Faire tremper les épluchures dans un volume d'eau suffisant pour les recouvrir pendant 12 à 24h (plus longtemps elles tremperont, plus le goût sera marqué)
- Ajouter le jus du citron et la gousse de vanille et porter à petit bouillon
- Laisser frémir 45 minutes
- Récupérer le sirop à travers un chinois, en pressant bien les épluchures
- Peser le sirop et ajouter 70% de son poids en sucre (pour 1kg de sirop, 700g de sucre)
- Faire bouillir pendant environ 30 minutes
- Vous pouvez pendant ce temps laisser une assiette au congélateur. Elle vous permettra de vérifier la texture de votre gelée en mettant dessus quelques gouttes et voir si elle se fige bien
- Remplir des pots à confiture préalablement bien stérilisés
- Laisser refroidir à l'envers.
- Votre gelée est prête à déguster !

POUR LES TARTINES

GELÉE ANTI-GASPI →





POUR 4 PERSONNES

300G CÉLÉRI-BRANCHE
COUPÉ EN BIAIS EN FINES
TRANCHES
200G POUSSÉS D'ÉPINARDS
2CS FEUILLES D'ESTRAGON

400G ÉMINCÉ DE POULET
½ CS MOUTARDE À
L'ANCIENNE
BEURRE À RÔTIR POUR LA
CUISSON
½ CC SEL
UN PEU DE POIVRE
200G RHUBARBE COUPÉE EN
BIAIS EN FINES TRANCHES
1 CC SUCRE

Salade

Faire la vinaigrette que tu préfères dans un saladier. Ajouter le céleri-branche, les épinards et l'estragon

Poulet

Mélanger la viande avec la moutarde. Faire fondre le beurre à rôtir dans une poêle. Y faire dorer la viande pendant env. 8 min. en remuant de temps en temps, saler et poivrer. Ajouter la rhubarbe et le sucre et poursuivre la cuisson env. 2 min. Mélanger le poulet et la rhubarbe avec la salade.

#SALECESTBONAUSI
SALADE POULET RHUBARBE →





+ Follow



ALORS ? T'ES PRÊT*E ?

ENJOY!

