



La rhubarbe

Fruit qui nécessite d'être cuit pour diminuer son acidité.

Riche en fibres, la rhubarbe aurait une haute teneur en calcium.

C'est la bonne période, comme pour les fraises, pour se lancer dans la confection de compotes, de confitures, de tartes, de jus ou encore de sirops ...

C'est la fête de la rhubarbe !

Soupe de fraise et rhubarbe à la rose

Préparation

1. Dans une casserole, mettez la rhubarbe épluchée et coupée en tronçons de 3 cm environ. Ajoutez le sucre, le sel et cuire jusqu'à ce que cela deviennent compotée (15 min env.)
2. Pendant ce temps, déposez les pétales de rose dans une mousseline, pour en faire un petit ballotin et coupez les fraises en deux.
- 3 Ajoutez la mousseline et les fraises avec la rhubarbe et enrobez le tout de jus. Retirez casserole du feu et laissez infuser 15 à 20 minutes.
4. Égouttez la préparation et versez dans un récipient rectangulaire pour obtenir une petite couche de jus. Mettre au congélateur.
5. Au moment de servir, déposez quelques fraises et rhubarbe dans de jolies assiettes et ajoutez le granité gratté dessus.

Ingrédients (pour 4 pers)

- 500g de rhubarbe
- 500g de fraises
- 150g de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 rose bio rouge parfumée

Parfaits de compotée de rhubarbe, graines de chia, speculoos et vanille

Recette issue de : www.750g.com.fr

Ingrédients

- Chia pudding**
- 150g de lait d'amandes ou autre lait végétal
 - 2 càs de yaourt de votre choix
 - 1 càs de sucrant liquide (sirop d'agave, sirop de fleur de coco, sirop d'érable...)
 - quelques gouttes d'extrait de vanille naturel
 - 25g de graines de chia

Compote de rhubarbe

- 300g de rhubarbe
- 25g de xylitol (sucre de bouleau) ou 35g de sucre blond

Montage

- 4 speculoos (certains sont vegan)
- 1/2 yaourt au soja ou à l'amande à la vanille (Sojasun, Andros, Sojade...)

Préparation

1. Dans un saladier, mélangez le lait, le yaourt, le sucrant et éventuellement les épices avec une fourchette.
2. Ajoutez les graines de chia en pluie et mélangez bien. Laissez reposer 10-15 minutes à température ambiante.
3. Mélangez à nouveau pour éviter que les graines de chia ne fassent des grumeaux, couvrez et laissez prendre au moins 1 heure au frais avant utilisation.
4. Enlevez les extrémités des cardes de rhubarbe et coupez-les en tronçons et versez dans une casserole avec un fond d'eau et le sucre, mélangez et laissez compoter env. 20min, à couvert à feu doux/moyen en remuant régulièrement jusqu'à ce que la consistance vous convienne, vous pouvez aussi la mixer pour avoir une compote bien lisse.
5. Versez la compotée dans un contenant plat et large pour la faire refroidir rapidement.



6. Dans chaque verrine, déposez du chia pudding, émiettez grossièrement les speculoos par-dessus, recouvrez d'un peu de compotée (il vous en restera peut-être) et terminez par une petite couche de yaourt végétal à la vanille.
7. Dégustez rapidement pour garder le croustillant des biscuits mais vous pouvez aussi les réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Recette issue de : cookalifebymaeva.blogspot.com