Rhubarbe

(Rheum x hybridum)

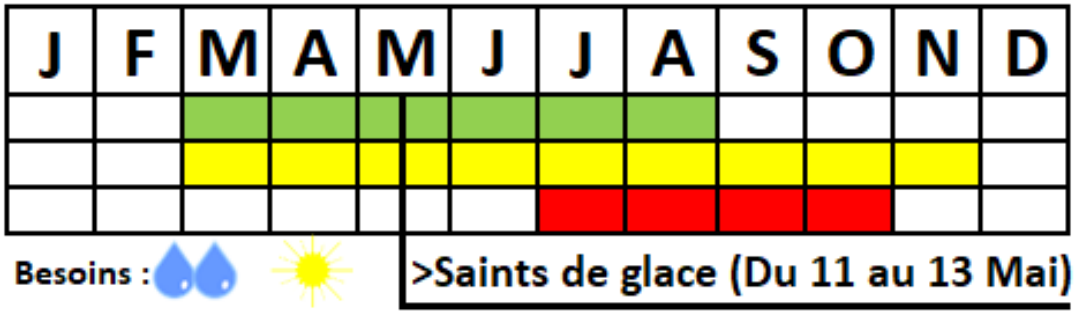


Plantes vivace cultivée pour ses pétioles utilisés comme un fruit, notamment pour réaliser de la confiture.

Résistance au gel : {{{-20°C (zone 3-7) ;

Comestibilité :
Usages :
Les pétioles charnus sont coupés en morceaux et cuits en compote dans du sucre. Le produit obtenu se mange tantôt comme garniture avec un aliment de base et de la viande, tantôt en dessert sucré, ou sous forme de tartes ou de confitures. Certains y ajoutent de la chaux pour réduire l?acidité, mais cela fait aussi disparaître le goût. Les espèces sauvages de Rheum, mais aussi la rhubarbe, sont utilisées en médecine traditionnelle en Asie pour faire baisser la pression artérielle et le cholestérol, freiner la progression de la néphropathie diabétique et soigner les lésions cérébrales.
Propriétés :
La composition nutritionnelle de la rhubarbe crue, par 100 g de partie comestible, est de : eau 93,6 g, énergie 88 kJ (21 kcal), protéines 0,9 g, lipides 0,2 g, glucides 4,5 g, fibres 1,8 g, Ca 86 mg, Mg 12 mg, P

14 mg, Fe 0,2 mg, Zn 0,1 mg, vitamine A 102 UI, thiamine 0,02 mg, riboflavine 0,03 mg, niacine 0,30 mg, folate 7 ?g, acide ascorbique 8 mg (USDA, 2002). Son goût agréablement acidulé est dû à la présence d?acides malique, oxalique et citrique ainsi que d?aldéhydes et d?acides en C6, saturés et insaturés. La rhubarbe contient de l?acide oxalique libre. La teneur en oxalate varie entre les cultivars et les échantillons. Sur 71 génotypes de rhubarbe, la teneur moyenne en oxalate soluble dans l?eau sur la base de la matière sèche était de 3,1% (1,6?6,0%), et celle d?oxalate total de 5,9% (3,2?9,2%) ; la teneur moyenne en malate était de 21,0% (12,2?29,2%). Consommée en quantités modérées, pas plus de quelques fois par semaine, la rhubarbe est sans danger pour la santé. Des anthocyanines dans le jus des pétioles sont responsables de sa coloration rouge. Un composant antinutritionnel commun chez les espèces de Rheum est l?anthraquinone, qui est mutagène, mais on n?a détecté aucune preuve de mutagénicité dans les pétioles de rhubarbe. Les concentrations d?anthraquinone sont plus élevées dans les limbes des feuilles et dans les racines.



Semis sous abris | Semis en pleine terre | Plantation | Récolte

Besoin en eau (arrosage) : important | modéré | faible

Besoin d'ensoleillement (exposition) : plein soleil | mi-ombre