

La rhubarbe, une douceur à (re)découvrir

Elle est assez peu cuisinée en raison de son acidité alors qu'une fois cuite, elle peut être d'une douceur surprenante. Par Emma Garboud-Lorenzon

SON PROFIL

On l'aime pour son goût acidulé. Plus sa tige est verte, moins elle contient de sucre. On distingue aussi plusieurs variétés comme la rouge monarque, plus douce que la goliath. On la choisit plus ou moins sucrée selon les besoins en cuisine et les ingrédients auxquels on l'associe.

SES BONS CÔTÉS NUTRITION

Riche en fibres solubles notamment, elle est excellente pour la digestion. Elle aide à la ralentir et est faible en calories. Bref, que de bons arguments pour figurer dans nos desserts ou simplement pour accompagner, sous forme de compote, un fromage blanc.

ON LA CHOISIT

Attention, seule la tige de la rhubarbe est comestible. Ses feuilles pourraient être toxiques à forte dose. On inspecte la fermeté de la tige ainsi que sa couleur. Cette dernière ne doit pas être sèche aux extrémités.

ON LA CUISINE

Pour adoucir son acidité, on l'accompagne de pommes ou de fraises. On se régale de compotes, confitures ou crumbles. Pour les plus audacieux, on rend hommage à la cuisine scandinave avec des tranches de rhubarbe mélangées dans un peu de sucre avant de les enfourner avec des morceaux de poulet.

On retient



SA CONSERVATION :

2 ou 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.



SON PRIX : 6,40 €/kg pour une rhubarbe bio.



SA PLEINE SAISON :

avril à juillet.

Nos recettes pour cuisiner la rhubarbe



Le saint-nectaire, un trésor auvergnat

Fabriqué au cœur du Parc naturel régional des volcans, voilà un fromage qui ne manque pas de caractère et dont la dégustation commence avec les beaux jours. Par Emma Garboud-Lorenzoni

LE RECONNAÎTRE

Rond, tendre et généreux, le saint-nectaire pèse environ 1,7 kg. Au cours de l'affinage, les fromages sont lavés plusieurs fois afin d'obtenir un croûtage « fleuri » non uniforme de couleur blanche, grise et orangée. Spécifique au saint-nectaire, la couleur de la croûte peut être plus au moins prononcée selon la manière dont on réalise cette opération.

UN PEU D'HISTOIRE

Il se fabrique depuis des siècles en Auvergne. On l'appelait « fromage de seigle » en référence à la paille de seigle sur lequel il était affiné. Il prend le nom de saint-nectaire au XVII^e siècle lorsque le maréchal Henri II

LABEL :

AOC depuis 1955
et AOP depuis 1996



de Saint-Nectaire (ou Sennecterre) introduit ce savoureux fromage à la table du roi Louis XIV. Son succès est alors immédiat !

LE CHOISIR

Plus la croûte est foncée, plus le caractère du fromage se fera sentir. Si vous recherchez l'authenticité du goût, optez pour un morceau dit fermier plutôt que laitier. Reconnaisable à sa pastille de caséine ovale, le fermier est élaboré avec du lait cru et affiné 4 à 8 semaines. Quant au laitier, que l'on identifie avec sa pastille de caséine carrée, il est fabriqué avec du lait pasteurisé et affiné au moins 3 semaines. Quoiqu'il en soit, au toucher, il ne doit pas être trop dur, la pâte doit fléchir lorsqu'on la presse. Sortez-le une demi-heure avant la dégustation pour qu'il dévoile tout son potentiel.

LE SAVOURER

Pour les amateurs de plats riches, il est délicieux fondu sur des pommes de terre, ou râpé dans des pâtes. Mais c'est cru qu'on le préfère pour ne pas dénaturer son parfum. On le dépose en lamelles sur une bruschetta de crudités ou en dés sur des brochettes avec du melon pour un apéro audacieux.

LE BON ACCORD

On joue la carte du terroir en misant sur des vins auvergnats comme le boudes ou encore le chateaugay. Des vins de table fruités et chaleureux qui subliment sans lui faire concurrence notre cher saint-nectaire. Et pour un effet surprise, on l'accompagne d'un vieux porto.

Son affinage : de 4 semaines minimum jusqu'à son apogée, à 8 semaines.



On retient



SA TAILLE :

21 cm de diamètre.



SON POIDS MOYEN :

1,7 kg.



SON AFFINAGE : 28 jours au minimum.



SON PRIX : 12,80 € pour un saint-nectaire fermier.