

Rhubarbe

Rhubarbe coupée, surgelée, sachet de 1 kg.

La rhubarbe est le plus souvent proposée compotée, associée à la pomme. Elle peut également être mise en œuvre pour la réalisation de certaines tartes.

Comme on peut le constater par rapport à nos offres, avec un apport compris entre 15 et 31 kcal pour 100 g, la rhubarbe est un aliment peu énergétique. Cela s'explique par le fait qu'elle ne contient pas de matières grasses et que sa teneur en glucides oscille juste entre 1,4 et 5,1 g/100 g (dont seulement un peu plus de 1 g de sucres simples). La quantité de fibres est également intéressante, et avec une teneur moyenne comprise entre 1,8 à 3,2 g, la rhubarbe est équivalente à la plupart des légumes. Cette plante possède par ailleurs un taux de calcium relativement élevé. En effet, 100 g crue apporte presque 130 mg de calcium¹, soit autant que 100 ml de lait de vache. Toutefois, la rhubarbe ne présente pas que des avantages. Son principal défaut réside dans sa forte teneur en acide oxalique. Cet acide organique a en effet tendance à se combiner avec le calcium, ce qui va empêcher l'absorption de ce dernier par l'organisme. De plus, l'acide oxalique est souvent responsable de la formation de calculs rénaux. Ainsi, si certains de vos convives présentent des problèmes de lithiase calcique (formation de masses minérales appelées « calculs »), ce qui peut être le cas chez les adultes et les personnes âgées, il vaut mieux éviter de leur proposer des préparations à base de rhubarbe, mais également à base d'épinards ou d'oseille.

¹ Table de composition nutritionnelle ciqual 2016



Le saviez-vous

La rhubarbe est souvent assimilée à un fruit en raison de son utilisation dans les préparations sucrées (tarte, confiture, compote). Pourtant, botaniquement cette dernière appartient à la même famille que l'oseille. En Europe, sa consommation remonte au 18^{ème} siècle et ce sont les anglais qui les premiers l'introduiront dans leur alimentation. Il faudra par contre attendre le 19^{ème} siècle pour voir cette plante rustique originaire d'Asie s'installer dans les cuisines et les jardins français.

Suggestions du chef

Astuces/Idees

Servez-vous de l'acidité de la rhubarbe pour réaliser une sauce crémée originale qui accompagnera vos poissons grillés.

Thèmes & Recettes

Le goût : Maquereaux grillés à la rhubarbe

Le Nord : Tarte à la vergeoise

Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	Fibres	Industriels Marque
BRAKE	35695	31 kcal	0,6 %	5,1 %	1,1 %	0,1 %	1,8 g	Industriel NC Marque NC
DAVIGEL	1682352	31 kcal	0,6 %	5,1 %	1,1 %	0,1 %	1,8 g	DAVIGEL Terre et Mer
FRANCE FRAIS	11958	16 kcal	0,6 %	1,4 %	1,3 %	0,1 %	3,2 g	DIRAFROST Marque NC
PASSION FROID	12496	15 kcal	0,6 %	1,4 %	1,1 %	0,1 %	3,2 g	ARDO ET OERLEMANS Ardo et Oerlemans
RELAIS D'OR	936208	16 kcal	0,6 %	1,4 %	1,3 %	0,1 %	3,2 g	DIRAFROST Marque NC
TRANSFOURMET	292458	31 kcal	0,6 %	5,1 %	1,1 %	0,1 %	1,8 g	FRUITS ROUGES & CO. Legave

Comparaison des offres

	Référence	Etat Aspect	Type de rhubarbe et %	Mise en œuvre	Industriels Marque
BRAKE	35695	crue, coupée, morceaux : +/- 13 mm	rhubarbe rouge 100 %, <i>Rheum rhabarbarum</i> , variété : <i>Frambozen</i> ou <i>Timperley</i>	Avec décongélation en chambre froide réfrigérée, utiliser comme un produit frais	Industriel NC Marque NC
DAVIGEL	1682352	crue, coupée, morceaux : +/- 13 mm	rhubarbe rouge 100 %, <i>Rheum rhabarbarum</i> , variété : <i>Frambozen</i> ou <i>Timperley</i>	avec décongélation pour consommation crue, sans décongélation pour préparation cuite	DAVIGEL Terre et Mer
FRANCE FRAIS	11958	crue, coupée, morceaux : 11 à 13 mm	rhubarbe rouge 100 %, <i>Rheum rhabarbarum</i> , variété : NC	NC	DIRAFROST Marque NC
PASSION FROID	12496	blanchie, coupée, morceaux : 10 à 15 mm, < 25 mm	rhubarbe rouge 100 %, <i>Rheum rhabarbarum</i> , variété : NC	sans décongélation, plonger dans un sirop	ARDO ET OERLEMANS Ardo et Oerlemans
RELAIS D'OR	936208	crue, coupée, dimension des morceaux NC	rhubarbe rouge 100 %, <i>Rheum rhabarbarum</i> , variété : <i>Malinowa</i>	NC	DIRAFROST Marque NC
TRANSFOURMET	292458	crue, coupée, morceaux : +/- 13 mm	rhubarbe rouge 100 %, <i>Rheum rhabarbarum</i> , variété : NC	avec ou sans décongélation	FRUITS ROUGES & CO. Legave

	Référence	Origine matière première	Pays de transformation	DDM	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	35695	UE, Pays de l'Est	UE, Pays de l'Est	24 mois	surgelé, IQF, sachet 1 kg, 5 x 1 kg	Industriel NC Marque NC
DAVIGEL	1682352	Pologne	Belgique, Pologne	24 mois	surgelé, IQF, sachet 1 kg, 5 x 1 kg	DAVIGEL Terre et Mer
FRANCE FRAIS	11958	Pologne	Belgique	24 mois	surgelé, IQF, sachet 1 kg, 5 x 1 kg	DIRAFROST Marque NC
PASSION FROID	12496	Belgique, Pays-Bas, Pologne	Belgique, Pays-Bas, Pologne	24 mois	surgelé, IQF, sachet 1 kg, 5 x 1 kg	ARDO ET OERLEMANS Ardo et Oerlemans
RELAIS D'OR	936208	Pologne	Pologne	24 mois	surgelé, IQF, sachet 1 kg, 5 x 1 kg	DIRAFROST Marque NC
TRANSFOURMET	292458	Pologne	Pologne	24 mois	surgelé, IQF, sachet 1 kg, 5 x 1 kg	FRUITS ROUGES & CO. Legave

Références

- **La courgette** : Les fruits et légumes frais, InterfelFranceAgrimer
<https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/.../courgette/carte-identite>
- **Les spécialités niçoises** : les beignets de fleurs de courgettes
<http://www.nicerendezvous.com/200906073345/actu-n-1802.html>
- **La rhubarbe** : Les fruits et légumes frais, InterfelFranceAgrimer
<https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/.../courgette/carte-identite>
- **La lithiase calcique**
<http://www.urologues-saint-augustin.fr/pathologies/lithiase-calcul-renal/>

GEMRCN (Groupe d'étude des marchés de restauration collective et de nutrition), Recommandation relative à la nutrition, Juillet 2015.
Base de données AIDOMENU, Panel d'acheteurs de collectivités