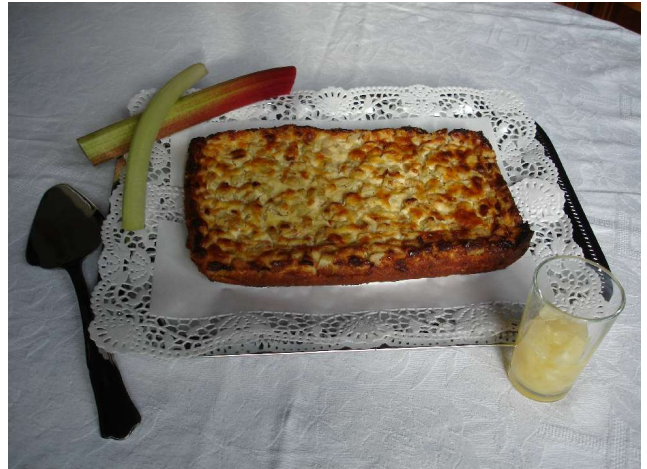




Clafoutis à la rhubarbe

INGREDIENTS (pour 6 personnes)

- 600 g de rhubarbe
- 50 cl de lait
- 150 g de sucre semoule
- 125 g de farine
- 1 demi paquet de levure
- 1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol
- 4 oeufs
- 20 g de beurre pour le moule
- Facultatif : 1 sachet de sucre vanillé



PREPARATION

Epluchez la rhubarbe, fendez les grosses tiges en deux dans la longueur, coupez en petits dés. On peut l'utiliser congelée. Aplatir les dés dans le moule bien beurré. Préchauffez le four à 230°- 240°.

Mélangez le sucre, et les œufs entiers puis incorporez la farine avec la levure et ensuite le lait (tiédi de préférence) en fouettant. Ajouter 1 c à s d'huile.

Faites cuire à four très chaud pendant 10 min puis à 200° pendant 30 min ou plus. Le clafoutis doit être bien doré. Saupoudrez à la fin de la cuisson de sucre vanillé. Remettez le moule au four 2 à 3 min.

Démoulez tiède ou servez dans son moule avec un coulis de fraise.

VARIANTES

Même recette en parfumant avec 1 zeste d'orange (frais ou confit) râpé finement ou avec 1 cuillerée à café d'arôme naturel d'orange et 1 c à s de rhum.

La rhubarbe au goût fade aime l'orange, la banane, le gingembre confit émincé, les fruits secs macérés dans l'alcool (abricots, raisins, pruneaux), la cannelle, l'eau de fleur d'oranger, l'eau de rose et le rhum.

CONSEILS

Les gâteaux à la rhubarbe aiment les coulis de fraise, de mangue, d'ananas.

Pour une tarte, mélangez tronçons d'ananas et de rhubarbe ou tronçons de mangue et de rhubarbe.

Pour une compote, ajoutez des fraises entières en fin de cuisson.

Pour une confiture, la rhubarbe aime surtout la banane et les fruits secs (banane : environ ½ du poids de la rhubarbe épluchée; abricots séchés macérés : ¼ du poids de la rhubarbe).

L'AVIS du JARDINIER :

De la rhubarbe, nous consommons le pétiole, la tige de couleur vert-rougeâtre, car la feuille est toxique. C'est une plante originaire de Sibérie, considérée depuis longtemps comme plante médicinale en Chine. Elle n'est arrivée en Europe qu'au XVIII^{ème} siècle.

Sa saveur acidulée surprend agréablement les papilles gustatives. Elle constitue une source de fibres alimentaires qui diminuent le cholestérol, elle contient des composés antioxydants préventifs de certains cancers et est riche en vitamine K et en calcium.

C'est le régal du printemps !