

## L'alimentation de l'enfant de 4 mois à 3 ans autour de la rhubarbe

**4-6 mois**

Pour environ 6 à 8 portions de 60g

### **Soupe froide fraise rhubarbe**

- 200g de fraises
- 2 tiges de rhubarbe
- 1 banane
- Quelques gouttes d'arôme vanille



*Laver les fruits, équeuter les fraises et les couper en 2. Puis retirer les feuilles et la partie fibreuse des tiges de rhubarbe et les couper en petits tronçons. Peler la banane et la couper en rondelles.*



*Les faire cuire à feu moyen, dans une casserole avec de l'eau et, jusqu'à ce que les morceaux de rhubarbe soient tendres. Ajouter l'arôme vanille à la fin.*



*Mixer l'ensemble puis adapter la texture en ajoutant éventuellement un peu d'eau.*



**6-8 mois**

Pour environ 8 à 10 portions

## **Riz au lait à la rhubarbe**

- 500ml de lait entier
- 60g de riz rond
- 300g de rhubarbe
- Un peu d'extrait de vanille
- 30g de sucre



*Laver les tiges de rhubarbe, retirer les feuilles et la partie fibreuse de la peau et les découpés en petits dés. Les faire cuire dans un peu d'eau bouillante avec le sucre environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres, puis égoutter si besoin.*



*Pendant ce temps porter à ébullition le lait et la vanille puis ajouter le riz et laisser cuire environ 20 minutes jusqu'à ce que le lait réduise un peu. Remuer de temps en temps.*



*Mixer la compotée de rhubarbe, ainsi que le riz au lait en fonction de la texture souhaitée puis mélanger l'ensemble et servir tiède ou froid.*

**8-12 mois**  
Pour la famille

## Tajine de veau à la rhubarbe

- 600g de viande de veau en morceaux
- 500g de rhubarbe
- 1 oignon et 2 gousses d'ail
- 300g de pomme de terre
- Un peu de cumin, gingembre, curcuma, thym et coriandre
- Un peu d'huile d'olive
- Sel, poivre et 10g de sucre



*Laver et retirer la peau fibreuse des tiges de rhubarbe, puis les couper en petits tronçons. Laver, peler et couper les pommes de terre. Réserver.*



*Emincer finement l'ail et l'oignon puis les faire revenir dans une cocotte avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et les épices jusqu'à ce qu'ils dorent. Réserver.*



*Déposer la viande dans la cocotte avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pour la faire dorer. Ajouter les oignons, l'ail, le thym, la coriandre et les pommes de terre coupées en morceaux puis couvrir d'eau froide. Laisser mijoter à feu doux à couvert pendant au moins 30 minutes, en remuant de temps en temps.*



*Ajouter les tronçons de rhubarbe et le sucre, prolonger la cuisson d'au moins 15 minutes. Servir en adaptant la quantité et la texture (mixé, écrasé...).*

**1 à 3 ans**  
Pour la famille

## **Clafoutis rhubarbe framboise**

- 7 branches de rhubarbe
- 150g de framboises
- 3 œufs
- 125g de farine
- 80g de sucre
- 300ml de lait entier
- 1 pincée de sel



Laver et retirer la peau fibreuse de la rhubarbe pour la couper en petits tronçons. Les précuire au micro-onde pendant 3 minutes en y ajoutant la moitié du sucre, ou dans une casserole avec un peu d'eau, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



Mélanger la farine, le sucre restant, le sel, ajouter les œufs mélanger de nouveau et ajouter petit à petit le lait pour obtenir une pâte bien homogène.



Préchauffer le four à 180°C.



Dans un plat beurré, disposer les framboises coupées et les morceaux de rhubarbe (il est possible de hacher ou mixer les 2 fruits ensemble) au fond du plat. Verser la préparation par-dessus les fruits.



Faire cuire 45 minutes, laisser tiédir ou refroidir et déguster !

**3 ans et plus**  
Pour la famille

## Tarte chèvre rhubarbe noisette

Pour la pâte Brisée :

- 80g de poudre de noisette + 170g de farine T65 ou T55
- 25g de tomme de chèvre râpée + 40g de purée de noisette
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 60 ml d'eau

Pour la garniture :

- 500g de rhubarbe
- 1 bûche de chèvre ou équivalent
- 200ml de crème liquide
- 2 œufs
- Sel, poivre et un peu d'herbes de Provinces



Pour la pâte : mélanger la poudre de noisette, la farine, la tomme et le sel. Faire un puits et y mettre la purée de noisette et l'huile d'olive, puis sabler du bout des doigts et terminer par amalgamer en incorporant l'eau petit à petit, pour obtenir une boule.



Pour la garniture : Laver et retirer la peau fibreuse de la rhubarbe puis la découper en petits tronçons. Couper la bûche en rondelles et concasser les noisettes.



Fouetter les œufs avec la crème le poivre et les herbes de Provinces.



Étaler la pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé, puis la disposer dans un plat et piquer le fond avec une fourchette. Disposer dessus les morceaux de rhubarbe, de chèvre puis recouvrir du mélange œufs-crème et parsemer de noisettes.



Cuire 50 minutes à 180 °C, déguster tiède ou froide avec de la salade verte.