



Bien connue par les amateurs de confitures et de tartes, la rhubarbe est une plante vivace de la famille des Polygonacées, mais ça quand on mange la confiture ou la tarte, on s'en moque un peu n'est-ce pas ? Toujours est-il que bientôt, en septembre, une deuxième récolte pourra être faite de cette précieuse plante de notre jardin.

Savez-vous que la rhubarbe est bien pourvue en vitamine C ? Elle en contient 12 mg/100 g. Mais attention, la rhubarbe est très laxative grâce à sa richesse en fibres. N'en abusez pas trop 😊

Vous retrouverez beaucoup d'autres de ses vertus en parcourant le [Net](#), mais là je vais juste vous faire partager une petite recette bien agréable et douce au

palais.

Compote de rhubarbe au miel et girofle

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 35 min sur le feu
Recette très facile et coût peu élevé

Ingrédients :

1 pomme
750 de rhubarbe
150 g de miel (Réf. 207 Forever Miel)
2 clous de girofle
10 cl d'eau
1 noix de beurre



Préparation

1. Pelez la pomme et éliminez cœur et pépins. Puis coupez-la en tranche assez fines.
2. Coupez les extrémités des tiges de rhubarbe. Lavez-les et épluchez les plus grosses pour en éliminer les fils.
3. Coupez ensuite la rhubarbe en petits morceaux.
4. Dans une grande casserole en acier inoxydable, mettez les fruits avec le miel, les clous de girofle et 10 cl d'eau. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire 35 min en remuant de temps en temps. Ajoutez un peu d'eau si la préparation paraît trop sèche et accroche à la casserole.
5. Otez du feu. Retirez les clous de girofle. Placez la préparation dans le bol du mixeur, ajoutez le beurre et réduisez le tout en une fine purée.
6. Servez tiède ou froid

Vous pouvez également la laisser en morceaux ! Chacun ses goûts 😊

Pour les amateurs de vanille, une gousse fendue changera légèrement cette recette et lui donnera un nouveau parfum. Vous pouvez aussi y ajouter un peu de cannelle, mais ayez la main légère avec cet ingrédient afin de retrouver toutes les saveurs des composants de votre compote.

Enfin, le goût très délicat et particulier du miel de Forever apportera une douche différente à votre recette habituelle. Pensez également à l'intégrer dans vos recettes préférées !
Réf. 207 Forever Miel

Source : <http://aloesylvie.com>