

Les enfants peuvent-ils manger de la rhubarbe?



La rhubarbe est un produit saisonnier disponible entre avril et juin. Les enfants peuvent aussi en manger, mais pas avant leur deuxième année de vie.

Les bébés ne devraient pas manger de rhubarbe en raison de l'acide oxalique qu'elle contient. On peut cependant en donner occasionnellement et avec modération aux petits enfants à partir de l'âge de douze mois. Vous pouvez la faire goûter aux enfants comme ingrédient d'un dessert, d'une collation, d'un gâteau ou d'une tarte.

La rhubarbe est acide et contient, selon la variété, de longues fibres. Certains enfants la mangent avec plaisir, alors que d'autres ne l'aiment pas du tout. La rhubarbe se consomme cuite uniquement. C'est l'acide oxalique qui est responsable de sa forte acidité et de son arrière-goût légèrement amer. Ces derniers peuvent être neutralisés grâce à l'ajout de sucre ou de sirop et de produits laitiers. Les enfants l'apprécient tout particulièrement quand elle est accompagnée de crème vanille, de semoule ou de séré.



Réponses à vos questions nutritionnelles

Vous avez des questions sur le lait et les produits laitiers, ou sur l'alimentation saine en général? Profitez du service de conseils de Swissmilk, par téléphone ou par courriel: 031 359 57 58, nutrition@swissmilk.ch