



Les enfants peuvent-ils manger de la rhubarbe?

swissmilk



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 sous forme de dessert, de goûter ou intégrée à un gâteau ou à 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. Pour les atténuer, on peut sucrer la rhubarbe avec du sucre ou du sirop et la combiner avec un produit laitier. 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 au 031 359 57 58 ou par courriel à: nutrition@swissmilk.ch

Informations, astuces et recettes pour la crèche:

www.swissmilk.ch/services