

## COMPOTE DE RHUBARBE (ET FRAISES) AUX ÉPICES

### Ingrédients

- **3 tasses de rhubarbe fraîche** coupée en morceaux de 2 cm ou de la rhubarbe congelée ;
- **1/2 tasse de sucre** ;
- **1 orange : jus et zeste râpé** (remplacer par 65 ml soit 1/4 tasse de jus d'orange et davantage de zeste de citron pour compenser l'absence de zeste d'orange) ;
- **1 citron : jus et zeste râpé** (remplacer par 45 ml de jus de citron et le zeste de 2 oranges) ;
- **1 c. à thé de cannelle** en poudre ;
- **1/8 de noix de muscade râpée** finement (optionnel) ;
- **4 grains de poivre** ;
- **1/2 c. à thé d'extrait de vanille** ;
- **2 feuilles de laurier** ;
- **1/4 de c. à thé de bicarbonate de soude** (optionnel) ;
- **1 tasse, plus ou moins, de fraises** fraîches ou congelées + 3 c. à soupe (45 ml) de sucre (les fraises adoucissent la rhubarbe, et on peut utiliser moins de sucre) ;
- **1 c. à thé de fécule de maïs** bien diluée dans un peu **d'eau froide**, attention aux grumeaux (permet d'obtenir une compote moins liquide, optionnel).

### Préparation

1. *Cuisiner est un bon moment pour méditer, car c'est une activité répétitive... simplement vous centrer sur le lavage des ingrédients, sur le découpage de la rhubarbe et sur les mesures à faire. Il est normal de se perdre dans la réalité virtuelle que crée notre esprit, simplement revenir aux gestes et apprécier ce que vous êtes en train de faire.*
2. Commencer par bien laver, puis couper et mesurer la quantité de rhubarbe disponible. S'il y a lieu, faites de même pour les fraises après avoir coupé les plus grosses en deux. Si vous cuisinez avec des jeunes de 9 à 12 ans, c'est le temps de leur montrer l'utilité pratique de la [«règle de trois»](#) pour calculer les autres ingrédients.
3. [Le zeste est intéressant pour la santé.](#) Si on ne peut se procurer ni citron, ni orange biologiques, il faut les laver dans un bol avec un peu de savon à vaisselle liquide, les brosser 20 secondes, puis les rincer à grande eau et les essuyer avec un essuie-tout afin de réduire la concentration de pesticides - insecticides et fongicides - sur le zeste. [Passer la brosse au lave-vaisselle](#) après. [Consulter la section « écologie et environnement » de l'article de passeport-santé sur les zestes, au 2<sup>e</sup> tiers de la page.](#)
4. Dans une marmite suffisamment grande, mettre tous les ingrédients, sauf les fraises, leur sucre et la fécule de maïs. Bien mélanger.
5. Couvrir et faire chauffer à feu moyen-élevé jusqu'à un début d'ébullition, découvrir et baisser le feu pour une légère ébullition. Faire cuire 9 minutes. Brasser de temps à autre.
6. S'il y a lieu, ajouter toutes les fraises et leur sucre. Brasser.
7. Ajouter la fécule de maïs diluée. Bien brasser. Cuire encore 4 minutes.
8. Retirer du feu et mettre dans un grand bol pour refroidir et stopper la cuisson.
9. Enlever laurier et poivre. Congeler dans des pots de 250 ml @ 500 ml, étiqueter et dater.
10. Excellente sur des céréales chaudes, rôties, yogourt nature ou telle quelle.