



## La Chayotte

De la famille des cucurbitacées (comme la courgette, le melon...), elle s'appelle aussi christophine ou chou-chou.

La chayotte se déguste froide, en salade, ou chaude, en gratin ou bien farcie.

**Cuire les gros sujets entiers pendant ¾ h dans l'eau salée, laisser refroidir. La peau s'enlève alors très facilement.**

**Farcie :** couper en deux, enlever ou garder le noyau, creuser un peu la chair et la mélanger avec la farce de votre choix, couvrir d'un peu de sauce béchamel et cuire au four.

Bon appétit.

Graine de jardinier

**En salade:** couper en tranches ou cubes (même le noyau se mange) et faire une vinaigrette bien relevée, par exemple : jus de citron ou citron vert, huile d'olive, ail, sel, poivre, gingembre râpé.

**Gratin :** couper en cubes, ajouter si l'on veut, quelques pommes de terres cuites, couvrir d'une sauce béchamel ou de fromage râpé.

**Sautée à la poêle :** couper la chayotte en petits cubes ou en forme de frites, les faire sauter dans l'huile, assaisonner selon son goût.

[www.grainedejardinier.net](http://www.grainedejardinier.net)



## La Chayotte

De la famille des cucurbitacées (comme la courgette, le melon...), elle s'appelle aussi christophine ou chou-chou.

La chayotte se déguste froide, en salade, ou chaude, en gratin ou bien farcie.

**Cuire les gros sujets entiers pendant ¾ h dans l'eau salée, laisser refroidir. La peau s'enlève alors très facilement.**

**Farcie :** couper en deux, enlever ou garder le noyau, creuser un peu la chair et la mélanger avec la farce de votre choix, couvrir d'un peu de sauce béchamel et cuire au four.

Bon appétit.

Graine de jardinier

**En salade:** couper en tranches ou cubes (même le noyau se mange) et faire une vinaigrette bien relevée, par exemple : jus de citron ou citron vert, huile d'olive, ail, sel, poivre, gingembre râpé.

**Gratin :** couper en cubes, ajouter si l'on veut, quelques pommes de terres cuites, couvrir d'une sauce béchamel ou de fromage râpé.

**Sautée à la poêle :** couper la chayotte en petits cubes ou en forme de frites, les faire sauter dans l'huile, assaisonner selon son goût.

[www.grainedejardinier.net](http://www.grainedejardinier.net)



## La Chayotte

De la famille des cucurbitacées (comme la courgette, le melon...), elle s'appelle aussi christophine ou chou-chou.

La chayotte se déguste froide, en salade, ou chaude, en gratin ou bien farcie.

**Cuire les gros sujets entiers pendant ¾ h dans l'eau salée, laisser refroidir. La peau s'enlève alors très facilement.**

**Farcie :** couper en deux, enlever ou garder le noyau, creuser un peu la chair et la mélanger avec la farce de votre choix, couvrir d'un peu de sauce béchamel et cuire au four.

Bon appétit.

Graine de jardinier

**En salade:** couper en tranches ou cubes (même le noyau se mange) et faire une vinaigrette bien relevée, par exemple : jus de citron ou citron vert, huile d'olive, ail, sel, poivre, gingembre râpé.

**Gratin :** couper en cubes, ajouter si l'on veut, quelques pommes de terres cuites, couvrir d'une sauce béchamel ou de fromage râpé.

**Sautée à la poêle :** couper la chayotte en petits cubes ou en forme de frites, les faire sauter dans l'huile, assaisonner selon son goût.

[www.grainedejardinier.net](http://www.grainedejardinier.net)