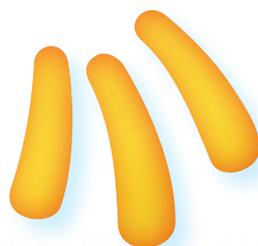




# LE TERROIR EST NOTRE RICHESSE





# CHRISTOPHINE

KRISTOFIN



La christophine est un fruit exotique comestible. Il est appelé chayote (ou chayotte) en France métropolitaine, chouchou à la Réunion et l'île Maurice, chouchoute à l'île de Nouvelle-Calédonie et en Polynésie Française, mirliton à Haïti et en Louisiane. C'est un fruit qui se consomme comme un légume.

Il existe différentes variétés cultivées selon les régions. Celle la plus répandue est celle qui donne un fruit vert pâle en forme de poire. Aux Antilles, la christophine est majoritairement beige, de forme allongée et avec une pulpe de couleur blanche à l'intérieur. Elle est plus douce et plus juteuse que la variété la plus présente dans le monde. Il existe aussi une variété vert foncé avec beaucoup plus d'épines.

## Les différentes formes

Il existe différents types de chou : le chou vert, le chou blanc, le chou rouge.

Ils font tous partie de la même famille que le chou-fleur, le brocoli ou encore le chou de Bruxelles.

## ORIGINE & HISTOIRE

La christophine est originaire du Mexique et principalement des régions du Oaxaca, Puebla, Veracruz. Elle était cultivée par les Aztèques avant la colonisation.

Elle est largement cultivée dans les zones tropicales, notamment en Amérique du Sud. Elle s'est également répandue dans les Mascareignes, notamment à l'île de La Réunion où, bien que consommée, elle est considérée comme peste végétale.

## **COMPOSITION NUTRITIONNELLE & APPORT ÉNERGÉTIQUE**

La christophine contient 90% d'eau. Elle est peu calorique et contient deux fois plus de vitamine C que le concombre et la courgette.

Elle est aussi une excellente source de potassium, de phosphore, de magnésium, de calcium et des vitamines B.

## **PROPRIÉTÉS & BIENFAITS**

La christophine renferme une grande part de composants actifs qui lui donnent la propriété de soigner les brûlures. Elle favorise aussi la cicatrisation des plaies et blessures.

Ce légume a une action diurétique quand il se consomme en jus (en dose raisonnable). Ses feuilles séchées sont efficaces en tisane pour lutter contre l'hypertension.

La pulpe crue du fruit, astringente, utilisée en masque était réputée pour effacer les taches sur le visage<sup>1</sup>. On attribuait au fruit des vertus médicinales pour favoriser la lactation et guérir la coqueluche.

Elle prévient le vieillissement cellulaire, mais aussi de renforcer le système immunitaire et de le protéger contre certains cancers. Enfin la christophine est une courge qui contient des fibres qui pourront alors faciliter le transit intestinale.

Elle est riche en fibres (transit), antioxydants, vitamine C, zinc (une des carences les plus répandues<sup>9</sup>) et peu calorique.

Les feuilles et les fruits ont des propriétés diurétiques, cardiovasculaires et anti-inflammatoires, et des décoctions à base de feuilles peuvent être utilisées en prévention de l'artériosclérose et de l'hypertension, ainsi que pour dissoudre les calculs rénaux<sup>4</sup>

**La christophine possède des propriétés diurétiques, digestives, nourrissantes, anti-inflammatoires et antioxydantes.**

## Mais également de nombreux bienfaits :

- Aide à contrôler l'hypertension : les phytostérols présents dans la chayotte peuvent abaisser le taux de lipides et contrôler l'hypertension, réduisant ainsi le risque de maladies cardiovasculaires.
- Favorise la santé digestive : la chayotte est riche en fibres alimentaires, qui favorisent un système digestif sain. Les fibres aident à prévenir la constipation, favorisent la régularité intestinale et maintiennent un appareil digestif sain.
- Favorise le bon fonctionnement du système nerveux : la chayotte est une source de vitamine B6, une vitamine essentielle pour maintenir l'équilibre des neurotransmetteurs et favoriser le bon fonctionnement du système nerveux. Un apport adéquat en vitamine B6 contribue à réduire le risque de troubles du système nerveux tels que la dépression, l'anxiété et les problèmes de mémoire.
- Aide à purifier l'organisme : grâce à sa teneur en potassium, qui aide à maintenir un bon équilibre hydrique dans les cellules et les tissus, et à son pourcentage élevé d'eau, la chayotte aide à éliminer les toxines de l'organisme, en augmentant la production d'urine. Ceci est bénéfique pour les personnes qui ont tendance à retenir les liquides.
- Aide à réduire l'inflammation : la chayotte contient des composés bioactifs, tels que des flavonoïdes et des antioxydants, qui lui confèrent des propriétés anti-inflammatoires. Ces composés agissent dans l'organisme pour combattre les processus anti-inflammatoires.
- Protège les cellules de l'organisme : la chayotte possède des propriétés antioxydantes grâce à sa teneur en différents composés bioactifs, tels que les flavonoïdes et les vitamines C et E. Les antioxydants sont des substances qui contribuent à protéger les cellules de l'organisme contre les radicaux libres, des molécules instables et réactives qui peuvent endommager les cellules et contribuer au vieillissement et au développement de nombreuses maladies.

## CONSOMMATION

Lisse, qu'il soit blanc ou rouge, il se déguste certes cuit, mais il est vraiment idéal, râpé ou finement émincé, pour les salades de crudités La christophine peut se consommer crue, râpée en salade, cuite, gratinée ou encore farcie. C'est un légume qui s'allie facilement avec d'autres légumes et qui accompagne aussi bien viandes que poisson.

On peut aussi en faire une tisane amaigrissante et qui constitue aussi un bon remède contre l'hypertension.

Peu connue en France, la christophine peut être servie sous forme de gratin, farcie ou poêlé et bien plus encore.

Pour la cuisine proprement dite, la christophine se prépare de multiples façons :

- La déguster crue en la râpant après l'avoir épluché et dénoyauté. Il faut ensuite préparer de la vinaigrette composée de jus de citron, d'huile d'olive et d'un peu de moutarde,
- La cuire pour profiter des bienfaits de la christophine et s'offrir de délicieux gratins avec des lardons et de la pomme de terre,
- La faire mijoter dans un bouquet garni pour une délicieuse purée,
- Faire une infusion avec les feuilles pour lutter contre l'hypertension.

Voici différentes façons de cuisiner la chayote :

- Bouillie : elle peut être coupée en morceaux et bouillie jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Elle peut ainsi être utilisée dans des ragoûts et de nombreuses autres préparations.
- Rôtie : elle peut être coupée en deux ou en quatre avec du sel, du poivre et de l'huile d'olive, et rôtie au four ou sur une plaque jusqu'à ce qu'elle soit tendre et légèrement dorée.
- Farcie : ce fruit délicieux peut être mangé farci avec un mélange d'ingrédients tels que de la viande, des légumes et des épices.
- Dans les soupes : la chayote peut être coupée en dés et ajoutée à vos soupes ou bouillons préférés pour leur donner de la saveur et de la texture.

## CONTRE-INDICATION

- Allergies : les personnes qui ont des allergies associées à des aliments de la famille des cucurbitacées, comme la citrouille ou le melon, pourraient avoir une allergie à la chayotte. Il est donc conseillé de consulter un médecin avant toute consommation si vous avez ce type d'antécédents d'allergie alimentaire.
- Interactions médicamenteuses : comme pour de nombreux aliments, il est possible que la chayotte interagisse avec certains médicaments. Par conséquent, si une personne prend régulièrement des médicaments, en particulier des médicaments contre la tension artérielle, le diabète ou des anticoagulants, il est conseillé de consulter un médecin avant de consommer de la chayotte.
- Consommation crue : la consommation de chayotte crue ou insuffisamment cuite ne devrait pas entraîner de dommages graves, mais peut provoquer des maux d'estomac.

