



41

nom vernaculaire	français	Chayote
	créole	Kristofin
	anglais	Chocho
	espagnol	Chinchayote
	allemand	Chayote



origine	De l'Amérique du Sud au Mexique. Inconnue de nos jours à l'état sauvage.
habitat	La christophine était déjà cultivée par les Aztèques. Elle est aujourd'hui répandue en Amérique du Sud, dans toutes les zones tropicales du globe, et particulièrement dans les Mascareignes (île de la Réunion, îles Maurice et Rodrigues). La chayote pousse très bien en Corse et en Afrique du Nord.
type	C'est une plante grimpante : elle émet de longues tiges, de plusieurs mètres de longueur qui s'accrochent grâce à des vrilles. La plus grande diversité de formes se situe au Guatemala.

Le nom scientifique de la plante est « *Sechium edule* », de la famille des < Cucurbitacées > (comme le concombre, la courge, le giromon, la pastèque, le paroka...)

Le mot qui désigne le fruit vient de l'espagnol < chayote > qui vient lui-même du mot nahuatl (Aztèques) < chayotli >. « Chinchayote » étant le nom de la plante. En Amérique du Sud, la plante est connue sous les noms de chayote, chayota, tayota, guatilla, guatila.

Appelée < christophine > en Guadeloupe, elle est appelée chayotte, chouchou (île de la Réunion, île Maurice), chouchoute (Polynésie et Nouvelle-Calédonie), mirliton en Haïti. Dans tous ces pays le mot désigne à la fois la plante et le fruit qui est consommé comme légume.

#### fleur

Très petites fleurs jaunes ou blanc verdâtre (disposées pour les fleurs mâles, en groupe à la base des feuilles; les fleurs femelles étant, elles, individuelles).

#### utilisations

Les christophines se consomment crues et cuites.

> crues : en pickles, râpées ou coupées en cubes en salade ou en rémoulade.

> cuites : en potages, crèmes et veloutés (beef soup en Jamaïque), farcies, cuites à l'anglaise

ou la vapeur, en purée, en gratin, en quiche, en risotto, en daube, en cari, en rougail, en soufflé...

> en préparations sucrées : compotes, confitures, « gâteau chouchou » à la Réunion, en pie (Jamaïque).

Ses jeunes pousses et les racines annuelles (appelées brèdes chouchou à la Réunion) se préparent comme les asperges (cuites à l'anglaise) ou sautées à la poêle (fricassée de feuilles) comme des haricots verts dont elles rappellent le goût.

Son jeune tubercule (la chinte) se consomme aussi, préparé en frites, comme les pommes de terre.

Ce tubercule est également connu comme < ichintal > au Guatemala ; < chinta ou chintla > au Salvador, < echinta ou patastilla > au Honduras et < raíz de chayote > au Panama, < chinchayottes > ou < patate chouchou > à la Réunion.

Les tiges desséchées étaient utilisées à la Réunion pour fabriquer des chapeaux (les chapeaux paille chouchou, spécialité de Salazie), autrefois commercialisés en Europe sous le nom de « chapeaux de paille d'Italie ».



#### fruit Christophine.

Baie de 8 à 15 cm, en forme de poire bicornue, à côtes irrégulières et garnie d'épines souples. De couleur verte à beige. Contrairement aux autres < Cucurbitacées >, elle n'a qu'une seule graine.

