



# An nou manjé manjé péyi a



## La Cristophine

Sechium edule – Famille des cucurbitacee  
« KRISTOFIN »

### Origine :

Native d'Amérique du sud, la christophine arrive aux Antilles après le 17ème siècle.

### Description :

La christophine est un fruit blanchâtre ou vert pâle, qui devient beige à maturité. Oblong et épineux, sa peau ressemble à une bogue de châtaigne hérissée de piquants qui rendent difficile l'épluchage. Cette cucurbitacee prend aussi selon les régions le nom de chayotte ou chou chou (Antilles ou Réunion), il semblerait qu'il ait pris le nom de christophine après le passage de Christophe COLOMB.

### Saisonnalité :

Floraison de septembre à décembre, récolte toute l'année.

### Apport nutritionnel (pour 100g) :

Glucides 3,5 g • Lipides 0,1 g • Protides 0,5 g • Eau 90,8 g • Calories 24 Kcal • Fibres 0,6 g • Calcium 12 mg  
Vitamines : A 5 (µg) • B1 0,3 (µg) • B2 0,04 (µg) • PP ou B3 0,4 (µg) • C 20 (µg)

### Les bienfaits :

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

### Utilisation :

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

## En entrée

### Achard de christophine

Préparation : 2h • Cuisson : 15mn  
Ingrédients pour 4 personnes :

3 christophines • 3 oignons • Ail • 1 morceau de gingembre • ¼ de cuillère à café de curcuma • 10 petits piments • 1 cuillère à café de vinaigre • 4 cuillères à soupe d'huile • Sel • Poivre

- 1 - Eplucher les christophines, les couper en 2 et retirer le cœur.
- 2 - Les couper en julienne.
- 3 - Emincer les oignons et les faire revenir à feu doux.
- 4 - Ajouter l'ail pilé et le gingembre.
- 5 - Saupoudrer avec le curcuma.
- 6 - Laisser mijoter à feu doux pendant 3 mn. Incorporer les christophines, assaisonner et ôter du feu.
- 7 - Dans cette préparation froide verser le vinaigre, bien mélanger et laisser reposer au réfrigérateur quelques heures.

## En plat principal

### Daube de christophine

Préparation : 30mn • Cuisson : 5mn  
Ingrédients pour 4 personnes :

5 christophines • 3 oignons • 1 morceau de gingembre • 2 branches de thym • 1 gousse d'ail • 2 tomates • Huile • Sel • Poivre

- 1 - Eplucher les christophines et les faire cuire dans de l'eau salée pendant 20 minutes.
- 2 - Les couper en lamelles.
- 3 - Piler l'ail avec le gingembre, ajouter le sel.
- 4 - Emincer les oignons. Les faire revenir, ajouter le mélange pilé et le thym.
- 5 - Découper les tomates en dés, ajouter à votre préparation, mélanger faites mijoter.
- 6 - Ajouter les christophines avec ½ verre d'eau, cuire 5 minutes en remuant.

## En dessert

### Gâteau de christophine

Préparation : 40mn • Cuisson : 1h  
Ingrédients pour 4 personnes :

1 patate douce moyenne • 500 g de christophines • 2 oeufs • 80g de sucre • 70g de beurre • 5 cl de rhum vieux

- 1 - Faire cuire les christophines et la patate douce dans l'eau non salée pendant 20 mn. Les éplucher et les passer encore tiède au mixeur.
- 2 - Dans un saladier, mélanger au batteur la purée avec le beurre, le sucre, les oeufs et le rhum.
- 3 - Préchauffer le four à 180°C.
- 4 - Beurrer un moule et y verser la préparation et cuire pendant 1 heure.