



## CHRISTOPHINE

Appelé aussi **CHOUCHOU** ou **CHAYOTTE**, ce légume est très cultivé aux Antilles et à la Réunion. Cette plante grimpante très vivace produit un gros fruit qui se mange vert. Le fruit de la Chayotte, se déguste comme une courgette, soit chaud en gratin ou soupe, soit froid en salade, râpé ou farci. Les jeunes pousses sont comestibles et peuvent être poêlées comme des haricots ou cuites comme des épinards. Plantation dans une terre réchauffée, récolte avant les gelées. La Christophine est riche en sels minéraux et en vitamines.

Rendement : Très élevé

Plantation : Printemps

Récolte : Début hiver

Goût : Sucré

### CONSEILS DE PLANTATION :

Faites germer la Christophine dans un pot rempli de terre en l'enfouissant à moitié.

Une fois la germination débutée, plantez dans une terre riche, bien drainée, réchauffée, ensoleillée.

C'est une plante qui a besoin de chaleur et d'humidité, en optant pour un tunnel, vous multipliez les chances de bonne production.

Elle demande un arrosage modéré.

Le rendement élevé peut apporter environ 20 fruits par plant.

Le fruit se récolte avant les premières gelées.

La Christophine se conserve comme les pommes de terre dans un endroit sombre et frais.