

# Fiche produit des



## Pousses de Chouchoute

### *Autre nom*

Brèdes chouchou, christophine, chayote, mirliton.

### *Origine / histoire*

Elle doit son nom à Christophe Colomb qui l'a découverte et ramenée en Europe comme tant d'autres fruits et légumes.

### *Qu'est-ce que c'est et comment poussent-elles ?*

Elles peuvent mesurer plusieurs mètres de long. Les fleurs sont jaunes ou blanches tirant sur le vert.

### *Production*

Toute l'année, pic de juin à novembre.

### *Bienfaits nutritionnels :*

Riche en vitamine C et peu calorique (environ 20 calories pour 100 grammes). Les pousses de chouchoute contiennent beaucoup d'eau et de fibres. Elles permettent donc de faciliter le transit intestinal et de brûler les graisses abdominales.



# Pousses de Chouchoute

## *Comment les consommer ?*

Les jeunes pousses sont bouillies ou sautées à la poêle. Elles se préparent comme tous les légumes feuilles et intègrent avec régal tous les plats en sauce : curry, ragoûts, etc.

## *Comment les conserver ?*

Conservez les pousses fraîches dans un sac ou une boîte hermétique au réfrigérateur, où elles seront bonnes pendant environ 3 jours.

*Venez découvrir vos recettes en vidéo...*



*Bon Appétit !*

