

# Recette avec le Christophines, Chayottes ou Chouchou

## I. Daube

- 4 chouchous.
- 2 oignons.
- 3 gousses d'ail.
- 2 branches de thym.
- 1 pincée de curcuma (Facultatif)
- Huile-Sel-Poivre.

Épluchez sous un filet d'eau les chouchous et découpez les en morceaux.

Émincer les oignons, écraser l'ail, faire roussir le tout dans un filet d'huile, ajouter thym et sel épices

Laisser cuire à feu très doux pendant 15 à 20 minutes.

## II. Gratin

Faire cuire les chouchous à l'eau ou la vapeur très légèrement le temps qu'ils ramollissent.

Préparer une béchamel

Gratiner avec le fromage de votre choix 5 à 10 Minutes

## III. Gâteau

- 3 chouchous. 1 kg à 1,5 kg. ( Christophine, Chayote...)
- 4 à 6 c. à soupe de farine
- 3 œufs
- 50 g de sucre de canne
- 60 à 100 g de raisin sec. ( facultatif )
- Un petit verre de Rhum. 5 à 10 cl. ( facultatif )
- Une gousse de vanille
- 1/2 sachet de levures

Laissez les raisins secs tremper dans le Rhum

Coupez les chouchous en deux et faites-les bouillir 30 à 40 minutes environ.

Laissez-les refroidir puis enlevez la peau.

Enlevez également la partie centrale fibreuse autour de la graine, puis écrasez les morceaux en purée.

Battez les œufs avec le sucre puis ajoutez la purée de chouchou.

Mélangez bien et ajoutez la farine, les raisins au rhum et la levure. Mélangez

Coupez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et, avec la pointe ou la lame du couteau, récupérez les graines et ajoutez au mélange.

Beurrez le moule, ajoutez la préparation et enfourner le gâteau à 180 °C pendant 45 minutes environ.

## IV. En sauté

seul ou avec des émincés de porc, poulet...

émincer les chouchou

faire revenir avec ail, oignon, gingembre selon les goûts dans un peu d'huile

Saler Poivrer et laisser cuire à feu moyen de 5 à 10 minutes