Sechium edule (Jacq.) Sw., 1800 subsp. edule

Identifiants : 29653/secedua

Association du Potager de mes/nos Rêves (https://lepotager-demesreves.fr)
Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 07/05/2024

- ***Classification phylogénétique :***
    - ***Clade : Angiospermes ;***
    - ***Clade : Dicotylédones vraies ;***
    - ***Clade : Rosidées ;***
    - ***Clade : Fabidées ;***
    - ***Ordre : Cucurbitales ;***
    - ***Famille : Cucurbitaceae ;***
- ***Classification/taxinomie traditionnelle :***
    - ***Règne : Plantae ;***
    - ***Division : Magnoliophyta ;***
    - ***Classe : Magnoliopsida ;***
    - ***Ordre : Violales ;***
    - ***Famille : Cucurbitaceae ;***
    - ***Genre : Sechium ;***
- ***Synonymes : Chayota edulis Jacq, Sechium americanum Poir, Sechium chayota Jacq. ex Hemsl, Sicyos edulis Jacq, Sicyos laciniatus Descourt ;***
- ***Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Choko, Chayote , Alcaiota, Cayota, Chaco, Chayotera, Chayotli, Chinchayote, Chitungula, Chocho, Choco, Chouchou, Chow-chow, Chuchu, Cidrayota, Ebisusuuti, Fak mao, Fak meo, Fat shau kwa, Fo shou gua, Gambas, Gayota, Goorakathee, Gorakha-buthi, Gorakha-thi, Guispui, Harp jeung kwa, Hayato uri, Huisquil, Iskos, Iskus, Iskut, Khaugai, Labu siem, Li gua, Lukeru mutin, Machiche, Mchuchu, Ngowe, Papa del aire, Pis, Saiotta, Sayote, Se-uak, Sioko, Skush, Soga sai, Sumsum, Sun ren gua, Susut, Toluteipi, Vegetable pear, Walu jepan, Witzayohkiliti, Xuxu ;***

- ***Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :***

  Partie(s) comestible(s)$^{\{\{\{0(+x)}$: fruit, feuilles, graines, racines, légume$^{\{\{\{0(+x)}$. Utilisation(s)/usage(s)$^{\{\{\{0(+x)}$ culinaires : -les fruits sont comestibles cuits ; ils peuvent être picklés, cuits au four, cuits à la vapeur, ou utilisés pour faire des beignets et des desserts ; -les jeunes pointes des feuilles$^{\{\{\{0(+x)}$ (brèdes$^{(dp*)}$) sont consommées$^{\{\{\{0(+x)}$ comme potherbe$^{\{\{\{(dp*)}$; -les graines peuvent être consommées cuites ; elles sont souvent frites ; -les racines charnues peuvent être mangées cuites ; elles peuvent être bouillies, cuites au four ou frites ; de la fécule peut être extraite de celles-ci$^{\{\{\{0(+x)}$.

  Détails :

  Les chayotes font partie des régimes traditionnels méso-américains et se retrouvent dans divers plats.

  Les fruits s'accommodent de la même manière que les courgettes, on les prépare aussi en daube, en gratin ou farcies.

  Elles peuvent être servies en salade, à partir de jeunes fruits, crus ou refroidis après une légère cuisson, et râpés. Elles sont également consommées en soupes, crèmes et veloutés. À La Réunion, le chouchou ou chayote se consomme essentiellement en cari, en « daube » (sans vin, contrairement aux daubes provençales) ou en gratin et plus rarement en crudités.

Il existe aussi des préparations sucrées à base de chayote, ainsi des compotes, des confitures, ou le « gâteau chouchou ». C'est un des légumes préférés des Réunionnais, sa production est une spécialité du cirque de Salazie.

À La Réunion et à l'île Maurice, les jeunes pousses tendres, appelées « brèdes chouchou » peuvent se préparer sautées à la poêle comme des haricots verts dont elles rappellent le goût. Ces jeunes pousses avec des feuilles fraiches sont également consommées comme brèdes à Madagascar.

La racine de la chayote, la « chinte » peut être détaillée en bâtonnets et préparée comme des frites. D'apparence rustique, elle a cependant une texture agréable. Ce tubercule est également connu comme ichintal au Guatemala ; chinta ou chintla au Salvador, echinta ou patastilla au Honduras, raíz de chayote au Panamá, et patate chouchou à La Réunion.

En Colombie, il est généralement utilisé comme un quelconque tubercule, remplaçant ainsi la patate, à certains endroits il est utilisé comme aliment fourrager pour les animaux domestiques, bovins ou porcins.

Il lui est attribué des propriétés amaigrissantes et de régénération des cellules{{{wiki.

Les fruits sont comestibles cuits. Ils peuvent être marinés, cuits au four, cuits à la vapeur ou transformés en beignets et puddings. Les pointes des jeunes feuilles sont consommées. Les graines peuvent être consommées cuites. Ils sont souvent frits. La racine charnue peut être consommée cuite. Ils peuvent être bouillis, cuits au four ou frits. L'amidon peut en être extrait

Partie testée : fruits - crus{{{0(+x) (traduction automatique)
Original : Fruit - raw{{{0(+x)

Taux d'humidité	*Énergie (kj)*	*Énergie (kcal)*	*Protéines (g)*	*Pro-vitamines A (µg)*	*Vitamines C (mg)*	*Fer (mg)*	*Zinc (mg)*
94	*80*	*19*	*0.7*	*15*	*14*	*0.4*	*0.7*

néant, inconnus ou indéterminés.néant, inconnus ou indéterminés.

- *Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):*

- *Liens, sources et/ou références :*

  dont classification :

  - *"GRIN" (en anglais) :* https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=464789 *;*