



Une nouvelle venue sur les étals de légumes: la chayotte



Tipp von Esther Kern



En tant que dénicheuse de légumes, j'essaye de toujours garder les yeux ouverts pour découvrir de nouvelles variétés. Je connais la chayotte depuis quelques années, mais au cours des deux dernières, j'ai de plus en plus souvent croisé la route de ce légume de la famille des cucurbitacées, au goût de concombre. Visuellement à mi-chemin entre la poire et la courge, il est la plupart du temps bosselé mais peut aussi parfois être hérissé de piquants. Particularité intéressante: la chayotte est une plante vivace dans les pays chauds, alors qu'elle ne vit qu'un été chez nous.

Quelques maraîchers tentent malgré tout de la cultiver ici ou là. Et même chez les jardiniers-ères amateurs-trices, la chayotte a déjà fait ses preuves en complément des légumes classiques. On en trouve parfois aussi sur les étals de magasins asiatiques.



Mais comment la préparer? On peut soit la servir crue en salade, idéalement râpée en tranches très fines, soit la faire cuire. Etant donné qu'elle peut être consommée crue, il suffit par exemple de la faire sauter brièvement à feu vif. Au Brésil, il existe une recette nommée «Chuchu frito», dans laquelle on fait frire des morceaux de chayotte cuits dans de la pâte.

Les jeunes pousses vertes sont du reste ce que je préfère dans la chayotte. Le maraîcher Marcel Foffa de Domleschg, qui fournit aussi des chefs étoilés comme Andreas Caminada, m'en a envoyé quelques-unes l'an dernier. Il n'avait pu récolter que des pousses parce qu'il avait mis les plantes en terre un peu trop tard et que les fruits n'étaient pas mûrs en octobre. Il a donc tout simplement récolté la verdure, qui est utilisée comme légume dans de nombreuses régions du monde. En Asie, on s'en sert pour cuisiner des currys. En Amérique du Sud, elle est consommée en soupe. Pour ma part, je fais simplement revenir les pousses à feu très vif dans de l'huile d'olive avec un peu d'ail, et les fait ensuite légèrement frire. Un vrai régal.