

JARDINAGE

La chayotte, un légume-fruit exotique

Joséphine Gretillat

Chouchou à La Réunion, Christophine aux Antilles françaises, Mirliton à Haïti, la chayotte porte toutes sortes de noms selon les lieux. Voilà un légume-fruit exotique et exubérant pour diversifier le jardin et la cuisine.

Malgré son caractère exotique, la chayotte pousse bien chez nous, à condition de respecter quelques exigences. La vitesse de croissance et la vigueur de cette plante sont impressionnantes et un seul pied peut couvrir une surface de 15 m²!

Originaires du Guatemala et du Mexique, la chayotte (*Sechium edule*) était déjà cultivée

par les Aztèques. Cette cucurbitacée est une plante vivace à longues tiges rampantes munies de vrilles. Prévoir une treille, une pergola, un mur ou un arbre car la chayotte grimpe fort. Elle aime aussi courir par terre comme une courge. Sa partie souterraine développe des tubercules peu rustiques.

Son fruit ressemble à une grosse poire, verte à crème selon les variétés. La chair est blanche, ferme et son goût délicat rappelle le pâtisson ou la courgette pour certains, la courge pour d'autres.

■ Utilisation culinaire

Tout est consommable chez le chouchou.

Le fruit se consomme cru ou cuit : à la poêle, à la vapeur, bouilli, farci, en gratin, en purée, en salade, etc. Des plats sucrés et de la confiture sont

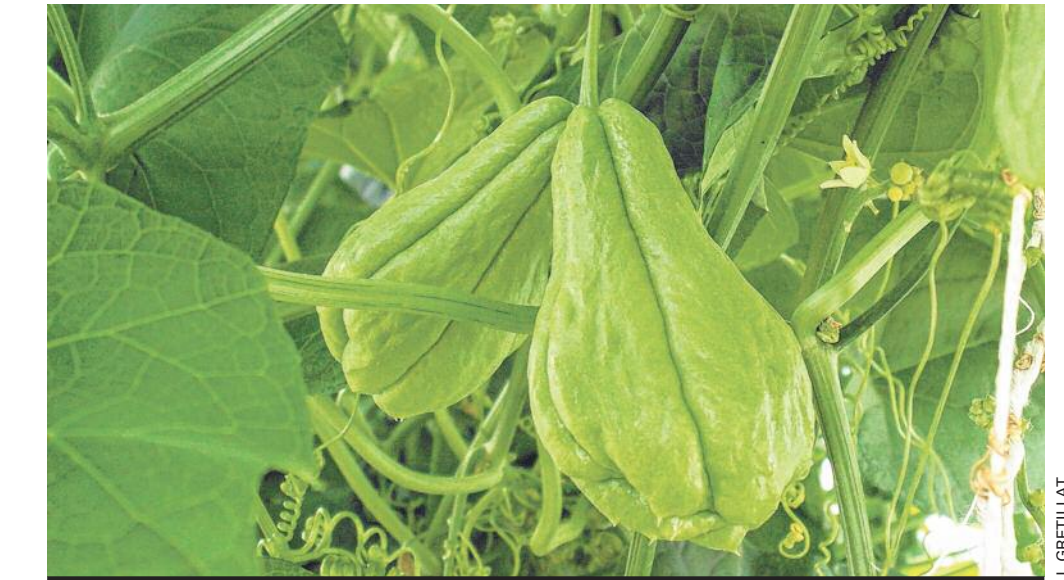
confectionnés. Cru, le jeune fruit est râpé en salade.

Les jeunes pousses tendres, appelées «brèdes chouchou» à La Réunion, sont aussi largement consommées, par exemple sautées à la poêle. Les racines tubéreuses se consomment comme des pommes de terre. La graine elle-même, réputée savoureuse est une source de protéines et est consommée cuite.

■ Exigences

La chayotte apprécie les sols profonds, meubles, riches et frais. Légume tropical, le chouchou apprécie particulièrement d'être cultivé sous tunnel. Attention toutefois à l'envahissement!

A l'extérieur, la mise à fruit est plus aléatoire. Pour la réussite de cette culture, il faut impérativement choisir un site chaud, bien abrité, avec un



Des fruits piriformes et verts de fine saveur.

J. GRETILLAT



Développement exubérant sous tunnel.

J. GRETILLAT



Récolte des fruits et des brèdes.

J. GRETILLAT

maximum d'ensoleillement. Sa température de croissance est optimum à 25°C (15-28°C). La chayotte aime la chaleur mais craint les températures supérieures à 28°C qui provoquent la chute des fleurs et des jeunes fruits et mènent à une végétation excessive.

Un autre facteur important est l'approvisionnement en eau. Si elle souffre d'un manque d'eau, elle ne donnera pas grand chose. Veiller à l'arroser régulièrement et suffisamment. En été, son pied peut-être paillé pour maintenir une certaine humidité.

■ Cycle

Le fruit renferme une seule grosse graine, indissociable de la chair. La graine germe à l'intérieur du fruit. Impossible donc de manger le fruit et de garder la graine pour la semer! Il faut compter 4-5 mois

avant que la plante commence à produire des fruits. Les premières fleurs (fleurs femelles et mâles séparées sur le même pied) apparaissent courant août et la fructification prend environ un mois. Le fruit peut se récolter à différents stades mais seul un fruit mûr est apte à la conservation. Un fruit mûr est dur et résiste à une pression de l'ongle. Si le fruit n'est pas récolté, il finira par germer, même sur la plante-mère. La récolte a lieu en automne, avant les gelées.

En condition optimum de croissance, un seul pied peut donner plusieurs dizaines de kilos ou 50-100 fruits. Les fruits mûrs se conservent plusieurs semaines à 10°C.

■ Culture

Les fruits se trouvent au rayon des fruits et légumes exotiques.

Pour gagner du temps, la culture débute à l'intérieur, dès la fin de l'hiver. La plantation a lieu à l'extérieur, une fois tout risque de gel passé. Lorsque le fruit commence à germer ou avant sa germination, coucher le fruit dans un pot sur du terreau, et l'enfoncer à moitié. Maintenir humide. En environ deux semaines, une pousse émergera de la base. Si la chayotte pousse trop, la pincer, elle se ramifiera.

Bien qu'elle soit vivace, la chayotte est cultivée chez nous comme annuelle mais certains réussissent à garder la souche une année sur l'autre avec des bonnes protections contre le froid et l'humidité de l'hiver.

Il est également possible d'extraire la souche avant le gel et de l'hiverner en pot au frais.

CHRONIQUE DU CHÂTEAU DE PRANGINS

Cendres d'hier et d'aujourd'hui

Bernard Messerli

La gestion des cendres préoccupaient déjà les barons au XVIII^e siècle.

La saison froide n'étant plus vraiment d'actualité (quoique!), on m'offre, pour le potager, les cendres du brûleur à pellets qui chauffe notre château. Après analyse, j'ai préféré les refuser; les barons du lieu auraient sans doute contesté mon refus.

Deux sacs d'environ 5 kg chacun, c'est ce qui reste d'une tonne de pellets brûlés. Pour leur confection, il aura fallu pas loin du double, près de 2 tonnes de sciure fraîche. Je reste dubitatif sur la qualité de cette poudre noire et fait analyser la chose par Sol-Conseil. Résultat: la teneur en cadmium est douze fois plus élevée que la valeur autorisée. En ce qui concerne le cuivre, c'est quatre fois plus; pour le zinc deux fois; quant au chrome et au nickel, c'est un tiers de plus.

Chez Enerbois SA, à Ruyères, le fournisseur de pellets impute ces contenus aux arbres qui jouent les bio-accumulateurs durant leur longue vie. Ce qui ne semble guère étonnant, surtout quand on sait que les feuillus, comme les humains, ont besoin d'oligo-éléments pour leur existence; une teneur de 5 g de zinc et 2 g de cuivre par centaines de kilos de feuilles correspond au bon fonctionnement d'un végétal



Aujourd'hui, de fausses flammes produisent (presque) des cendres virtuelles dans une cheminée du château.

B. MESSERLI

branchu. L'utilisation des cendres de notre brûleur comme engrais calco-potassique me semble suicidaire. Pour Sol-Conseil, ce n'est pas si clair: «Si l'on applique les normes d'utilisation d'un engrais potassique classique à celle des cendres, on se trouve bien en dessous des normes». Ce qui ne doit pas être interprété comme un encouragement, d'abord parce que l'origine des polluants devrait être certifiée naturelle et parce que la loi ne l'autorise pas pour l'instant.

Dans les champs?

Les barons avaient-ils aussi ce souci de gestion des cendres? Sans doute! «Une harche pour les cendres. Une caisse pour le son. Un cache mouche à l'entrée de la petite cuisine. Une caisse à cendres» étaient inscrits dans l'inventaire de 1748. En revanche, on ne sait

trop comment cette matière terminait sa course. Peut-être dans les champs, si l'on suivait les conseils des agronomes des Lumières.

Le paysan pouvait se protéger de la verbe de ses blés en apportant à son sol «des fumiers chauds, toutes les terres calcaires, et les matières absorbantes, cendres, suie, tan, brique pilée, argile cuite, chaux déblais de bâtiments, gypse, coquillage...». C'est l'*Encyclopédie économique ou système général d'économie rustique - Ouvrage extrait des meilleurs livres par quelques membres de la Société économique de Berne* qui l'affirme. Tout comme «les mousses font beaucoup de tort aux prés; on la détruit, en les abreuvant, en les hersant, en y répandant des fumiers, des cendres...». C'est quand même mieux que la direction «déchets spéciaux»!

À TABLE

Potage aux champignons

Recette pour 4 personnes.
Temps de préparation: 15 minutes.
Temps de cuisson: 45 minutes.

Le terroir conjugué à l'exotisme

Chaque pays a son patrimoine culinaire qui s'intègre dans des recettes traditionnelles avec des composants venus d'ailleurs. Essayons, avec délicatesse et doigté, de préparer des recettes exotiques avec des produits bien de chez nous. Quelques provisions, une goutte d'évasion, une tombée d'imagination, un tour de main, un tour de moulin, et tout est prêt pour la réalisation. Les épices font partie des recettes, comme le gingembre qui fut l'une des premières à atteindre les régions méditerranéennes. Il a la propriété de réchauffer l'estomac et de favoriser la digestion. Nous utiliserons également du poivre de Sichuan Fagara, appelé aussi poivre anisé et qui n'est pas apparenté aux poivres blanc et noir.

Ingrédients

1 l d'eau
1 à 2 poitrines de poulet
½ poireau ou une carotte
50 g de jambon
2 petites échalotes ou 1 oignon
10 g de champignons séchés (cornes d'abondance ou trompettes)
75 g de petits pois frais ou surgelés
2 à 3 grains de poivre de Sichuan
1 cs de sauce de soja
1 pincée de sucre
1 cc de gingembre fraîchement râpé

Préparation

Couper le poireau ou la carotte en tronçons et les cuire environ 30 minutes avec les morceaux de poulet et 4 tasses d'eau. Passer le bouillon à travers une passoire. Couper la



Un potage exotique pour commencer en douceur ce thème des recettes.

M. GOBAT

viande en petites tranches fines, l'arroser d'un peu de bouillon et la réserver.

Porter le bouillon à ébullition. Couper le jambon en petits cubes et l'incorporer au bouillon ainsi que les échalotes hachées ou l'oignon et les champignons. Cuire 10 minutes. Ajouter les petits pois et le poivre de Sichuan. Attendre 5 minutes jusqu'à ce que les petits pois soient cuits tout en restant croquants. Ajouter la sauce de soja, le poivre, le sucre et le gingembre. Chauffer la viande dans la soupe. La verser dans des bols et la servir.

Remarques: varier les ingrédients au fil des saisons. Ajouter des légumes ou des nouilles et renoncer au jambon. Griller légèrement le poivre de Sichuan dans une poêle sèche et l'écraser à l'aide du rouleau à pâtisserie.

MARLYSE GOBAT (JB)