

Le chou chou

Les bienfaits de la christophine



Fruit de la famille des cucurbitacées, la christophine, originaire du Mexique, fait aujourd'hui partie intégrante de la cuisine créole. Cette espèce à la tige rampante est cultivée dans les zones tropicales pour son fruit comestible, mais aussi sa tige, maintenue en treille. Car tout est bon dans la christophine ! Le fruit, consommé comme un légume, est préparé en daube, gratin ou encore incorporé à des préparations sucrées telles que gâteaux, compotes et confitures. Son tubercule peut être préparé comme des frites. Pour une alimentation variée, saine et équilibrée !

PAR EMMANUELLE GORLIN,
INGÉNIEURE AGROALIMENTAIRE

Peu calorique, riche en vitamine C, potassium, cuivre et magnésium, la christophine est un super-aliment. Voici cinq bonnes raisons d'en consommer... sans modération !

Plus d'infos
www.emagorlin.com
facebook@emagorlin