

## 1 Facilite la digestion et le transit

Source de fibres, la christophine est idéale pour faciliter la digestion et réguler le transit.

## 4 Cicatrise les plaies et blessures

La christophine renferme des composants actifs qui lui confèrent la capacité de réparer et régénérer les tissus.

## 2 Action diurétique

La christophine vous permet de lutter contre la rétention d'eau. Sa forte teneur en eau participe à la stimulation du système rénal et permet l'élimination de l'excès de liquide.

## 5 Allié minceur

Composée en grande partie d'eau, peu calorique et satiétogène, la christophine est un très bon allié minceur.

## 3 Lutte contre l'hypertension

Des études ont montré que la christophine et ses feuilles consommées en tisane sont de bons remèdes pour faire baisser la tension.

0,6 g de protéines  
0,5 g de lipides  
5 g de glucides  
29 kcal/100 g

© ISTOCKPHOTO

## Une petite faim ?

Épluchez la christophine. Coupez-la en cubes. Passez en cuisson puis mixez pour en faire une mousse qui accompagnera quelques tranches de pain de seigle ou complet grillées. Agrémentez le tout d'un œuf dur pour l'apport de protéines et d'épices, sel, poivre et d'un zeste de citron vert.

**Astuce :** Pour éviter au maximum la perte de vitamines et minéraux, privilégiez la cuisson vapeur.



© EMMANUELLE GORLIN