

# Le Chouchou

## Qu'est-ce que c'est ?

Le choucho est un légume appartenant à la famille des cucurbitacées. Fruit d'une plante vivace originaire du Mexique.

Le choucho a été introduit à La Réunion en 1834. Reconnaissable par sa forme atypique, le choucho est de couleur jaune et dans plusieurs déclinaisons de vert. Le choucho peut ainsi être lisse ou épineux suivant les variétés.

Enfin contrairement aux autres courges, il ne possède qu'une graine.

## Saisonnalité

Le choucho est produit toute l'année mais il y a deux pics de production : le premier commence en mai et se termine en août, le second est de novembre à janvier.

## Nutrition

Le choucho est riche en eau. Il contient également de nombreux minéraux et vitamines présents en quantités infimes mais participant tout de même à la couverture des besoins nutritionnels.

## Conseils d'achat

Choisir un choucho frais est une affaire de bon sens. Ainsi votre courge devra avoir une peau lisse et non flétrie signe de la dégradation du légume. Elle ne devra également pas avoir de coups, de tâches ni de coupures. La couleur du choucho n'est pas un indicateur de maturité.



Vivez la Fraîche attitude

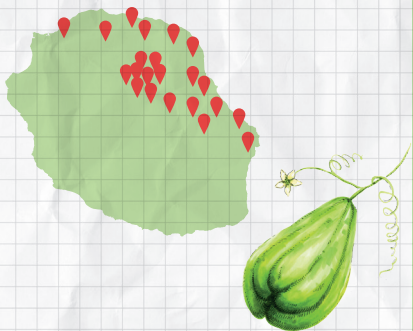


## Usage

Quelle que soit la variété de chouchou, il faudra systématiquement peler votre courge avant sa cuisson avec un épluche légume, ou après sa cuisson quand la chair de ce légume-fruit est bien tendre. Le noyau est à retirer. Le chouchou peut être servi sous forme de gratin, farcie ou poêlé et bien plus encore.

## Ancrage territorial

À l'état sauvage le chouchou a été observé dans l'est de l'île, notamment dans le cirque de Salazie.



# Gratin de chouchou



POUR DEUX  
PERSONNES

## Ingédients

- 1 gros chouchou
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 8 g de farine T55
- 150 ml de lait demi-écrémé
- 40 g de fromage râpé
- Sel
- Poivre
- Muscade
- Thym



## Préparation

- Faites cuire le chouchou entier sans l'éplucher, 30 à 40 mn, dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Égouttez-le, laissez dégorger un bon moment. Puis, épluchez les chouchous et coupez-les en cubes grossiers.
- Réalisez la béchamel diététique. Dans une casserole ou une marmite, mélangez le lait et la farine puis faire cuire à feu doux. Remuez jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- Dans une marmite ou casserole : mélangez la béchamel, les épices et les morceaux de chouchou.
- Mettez le tout dans un plat à gratin, ajoutez du gruyère râpé et faites gratiner à four chaud (200°) pendant 40 minutes.