

👉 La christophine est un fruit de forme oblongue, blanchâtre ou vert pâle, qui devient beige à maturité.



Christophine

● Conseils

Tout est bon dans la christophine : l'amande de la graine, les pousses, les feuilles et même les racines. Le fruit lui-même est consommé cru, en salade, râpé, ou cuit en plat.

● Stockage

A l'air libre, dans un endroit frais, mais pas au frigo car elle n'a plus la même saveur. Vous pouvez la congeler ou la stériliser en bocaux.

● Le saviez vous ?

Originaires de l'Amérique du sud, c'est un fruit qui renferme beaucoup d'eau, son côté aqueux en fait un produit très digeste.

● Recette "Gratin de Christophines" Pour 8 personnes

Ingrédients :

- christophines
- 2 cuillères à soupe maïzena
- ¼ L de lait demi écrémé
- 100 g gruyère râpé

- 👉 Pelez les christophines, coupez les en fines rondelles.
- 👉 Faites-les cuire à la vapeur pendant 20mn dès lors que la soupape commence à chuchoter.
- 👉 Pendant ce temps, préparez la béchamel.
- 👉 Mettez les christophines cuites dans un plat, ajoutez-y la béchamel ainsi préparée.
- 👉 Saupoudrez de gruyère râpé.
- 👉 Enfouez sur position grill afin de faire dorer la préparation.