

Sechium edule (Jacq.) Sw., 1800 (Chayotte)

Identifiants : 29652/secedu

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 06/05/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Rosidées ;
- Clade : Fabidées ;
- Ordre : Cucurbitales ;
- Famille : Cucurbitaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Violales ;
- Famille : Cucurbitaceae ;
- Genre : Sechium ;

- Synonymes : Chayota edulis Jacq, Sechium americanum Poir, Sechium chayota Jacq. ex Hemsl, Sicyos edulis Jacq, Sicyos laciniatus Descourt ;

- Synonymes français : chayote, christophine (christofine), chouchou (chou-chou), chouchoute, miriton, choko, chuchu ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : vegetable pear (vegetable-pear), chayote, cho-cho, christophine, choko , chuchu (pt,br) , chocho (jm,es), pipinella (pt, Madère), chayota (pt, Madère), chahiola (pt, Madère), fo shou gua (cn transcrit), Stachelgurke (de), hayato-uri (jp romaji), machiche-francês (pt,br), machucho (pt,br), xuxú (pt,br), chayote de monte [subsp. sylvestre] (es), erizo de monte (es), [subsp. sylvestre], pipinela(es), tallote (es), camochayote (es,mx), chinchayote (es,mx), cueza (es,mx), kayote (sv) ;

- Rusticité (résistance face au froid/gel) : -5°C (-3°C) ;



- Note comestibilité : *****

- Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :

Partie(s) comestible(s)^{{{0(+)}}} : fruit, feuilles, graines, racines, légume^{{{0(+)}}}. Utilisation(s)/usage(s)^{{{0(+)}}} culinaires : -les fruits sont comestibles cuits ; ils peuvent être picklés, cuits au four, cuits à la vapeur, ou utilisés pour faire des beignets et des desserts ; -les jeunes pointes des feuilles^{{{0(+)}}} (brèdes^(dp*)) sont consommées^{{{0(+)}}} comme potherbe^{{{0(+)}}} ; -les graines peuvent être consommées cuites ; elles sont souvent frites ; -les racines charnues peuvent être mangées cuites ; elles peuvent être bouillies, cuites au four ou frites ; de la fécule peut être extraite de celles-ci^{{{0(+)}}}.

Détails :

Les chayotes font partie des régimes traditionnels méso-américains et se retrouvent dans divers plats.

Les fruits s'accommodent de la même manière que les courgettes, on les prépare aussi en daube, en gratin ou farcies.

Elles peuvent être servies en salade, à partir de jeunes fruits, crus ou refroidis après une légère cuisson, et râpés. Elles sont également consommées en soupes, crèmes et veloutés. À La Réunion, le chouchou ou chayote se consomme essentiellement en cari, en « daube » (sans vin, contrairement aux daubes provençales) ou en gratin et plus rarement en crudités.

Il existe aussi des préparations sucrées à base de chayote, ainsi des compotes, des confitures, ou le « gâteau chouchou ». C'est un des légumes préférés des Réunionnais, sa production est une spécialité du cirque de Salazie.

À La Réunion et à l'île Maurice, les jeunes pousses tendres, appelées « brèdes chouchou » peuvent se préparer sautées à la poêle comme des haricots verts dont elles rappellent le goût. Ces jeunes pousses avec des feuilles fraîches sont également consommées comme brèdes à Madagascar.

La racine de la chayote, la « chinte » peut être détaillée en bâtonnets et préparée comme des frites. D'apparence rustique, elle a cependant une texture agréable. Ce tubercule est également connu comme ichintal au Guatemala ; chinta ou chintla au Salvador, echinta ou patastilla au Honduras, raíz de chayote au Panamá, et patate chouchou à La Réunion.

En Colombie, il est généralement utilisé comme un quelconque tubercule, remplaçant ainsi la patate, à certains endroits il est utilisé comme aliment fourrager pour les animaux domestiques, bovins ou porcins.

Il lui est attribué des propriétés amaigrissantes et de régénération des cellules^{{{{wiki}}}}.

Les fruits sont comestibles cuits. Ils peuvent être marinés, cuits au four, cuits à la vapeur ou transformés en beignets et puddings. Les pointes des jeunes feuilles sont consommées. Les graines peuvent être consommées cuites. Ils sont souvent frits. La racine charnue peut être consommée cuite. Ils peuvent être bouillis, cuits au four ou frits. L'amidon peut en être extrait

Partie testée : fruits - crus^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique)

Original : Fruit - raw^{{{{0(+x)}}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro- vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
94	80	19	0.7	15	14	0.4	0.7



néant, inconnus ou indéterminés.néant, inconnus ou indéterminés.

- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):

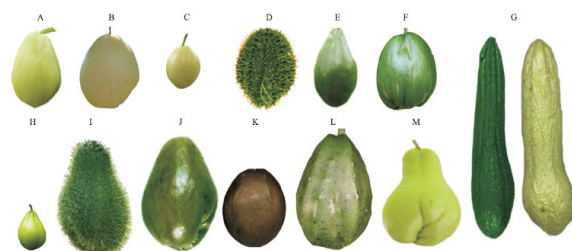


Figura 1. Acciones de *Sechium* spp. utilizadas en el estudio: A, Cambray; B, Castilla blanco; C, Blanco pequeño; D, *Sechium edule* (silvestre); E, Negro cónico; F, Castilla verde; G, Caldero; H, Negrito; I, Verde espinoso; J, Negro xalapa; K, *Sechium chinantense* (silvestre); L, *Sechium compositum* (silvestre); M, Verde liso.



De gauche à droite :

Par Curtis's Botanical Magazine (vol. 143 [ser. 4, vol. 13]: t. 8738 ; 1917) [M. Smith], via x

Par Variación genética en el complejo infraespecífico de chayote evaluada mediante sistemas isoenzimáticos, via scielo

Par inconnu, via sechiumcucurbitaceachayote.blogspot

Par Descourtilz, M.E., Flore [pittoresque et] médicale des Antilles (1821-1829) Fl. Méd. Antilles vol. 5 (1827) [tt. 305-380] t. 328, via plantillustrations

Par Descourtilz, M.E., Flore [pittoresque et] médicale des Antilles (1821-1829) Fl. Méd. Antilles vol. 5 (1827) [tt. 305-380] t. 331, via plantillustrations

Par Revue horticole, sér. 4 (1852-1974) Rev. Hort. (Paris), ser. 4 vol. 72 (1900) [72e ANNÉE - 1900], via plantillustrations

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Statut :

C'est un légume cultivé commercialement. Les feuilles sont populaires. Modérément commun dans tout le pays de Papouasie-Nouvelle-Guinée mais le plus important dans les zones de moyenne altitude^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : It is a commercially cultivated vegetable. The leaves are popular. Moderately common throughout the country of Papua New Guinea but most important in mid altitude areas^{{{{0(+x)}}}}.

- Distribution :

Une plante tropicale et subtropicale. Choko nécessite une humidité relative de 80-85%, des précipitations annuelles d'au moins 1500-2000 mm et des températures moyennes de 20-25 ° C avec des limites de 12-28 ° C. Dans les régions tropicales équatoriales, les chokos passeront du niveau de la mer à environ 2200 m d'altitude, mais réussissent mieux entre 350 et 1000 m d'altitude. Au Népal, ils atteignent environ 2000 m d'altitude. Dans les basses terres, c'est mieux à l'ombre. Les chokos ont besoin d'un sol raisonnablement bien drainé. Il peut pousser dans des endroits arides. Il convient aux zones de rusticité 9-12^{{{{0(+x)}}}} (traduction automatique).

Original : A tropical and subtropical plant. Choko requires relative humidity of 80-85%, annual rainfall of at least 1500-2000 mm and average temperatures of 20-25Â°C with limits of 12-28Â°C. In equatorial tropical regions chokos will grow from sea level to about 2200 m altitude, but do best between 350 and 1000 m altitude. In Nepal they grow to about 2000 m altitude. In the lowlands it is best in shade. Chokos need a reasonably well drained soil. It can grow in arid places. It suits hardiness zones 9-12^{{{{0(+x)}}}}.

◦ Localisation :

Afrique, Argentine, Asie, Australie, Belize, Bermudes, Bolivie, Brésil, Cambodge, Cameroun, Afrique centrale, Amérique centrale, Chine, Colombie, République démocratique du Congo, Îles Cook, Costa Rica, Côte d'Ivoire, Cuba, République dominicaine, Afrique de l'Est, Timor oriental, El Salvador, Fidji, Guyane française, Ghana, Grenade, Guadeloupe, Guam, Guatemala, Guyane, Haïti, Hawaï, Himalaya, Honduras, Inde, Indochine, Indonésie, Côte d'Ivoire, Jamaïque, Japon, Kenya, Madagascar, Malawi, Malaisie, Maurice, Mexique *, Myanmar, Népal, Nicaragua, Amérique du Nord, Inde du Nord-Est, Pacifique, Panama, Papouasie-Nouvelle-Guinée, PNG, Pérou, Philippines, Porto Rico, Réunion, Sao Tomé-et-Principe, Asie du Sud-Est, Sierra Leone, Sikkim, Îles Salomon, Afrique du Sud, Afrique australe, Amérique du Sud, Sri Lanka, Saint-Vincent-et-les Grenadines, Taïwan, Tanzanie, Tasmanie, Thaïlande, Timor-Leste, Trinité-et-Tobago, Ouganda, USA, Vanuatu, Venezuela, Vietnam, Afrique de l'Ouest, Antilles, Zimbabwe^{{{(0(+x)) (traduction automatique)}}}.

Original : Africa, Argentina, Asia, Australia, Belize, Bermuda, Bolivia, Brazil, Cambodia, Cameroon, Central Africa, Central America, China, Colombia, Congo DR, Cook Islands, Costa Rica, Côte d'Ivoire, Cuba, Dominican Republic, East Africa, East Timor, El Salvador, Fiji, French Guiana, Ghana, Grenada, Guadeloupe, Guam, Guatemala, Guyana, Haiti, Hawaii, Himalayas, Honduras, India, Indochina, Indonesia, Ivory Coast, Jamaica, Japan, Kenya, Madagascar, Malawi, Malaysia, Mauritius, Mexico*, Myanmar, Nepal, Nicaragua, North America, Northeastern India, Pacific, Panama, Papua New Guinea, PNG, Peru, Philippines, Puerto Rico, Reunion, Sao Tome and Principe, SE Asia, Sierra Leone, Sikkim, Solomon Islands, South Africa, Southern Africa, South America, Sri Lanka, St. Vincent and Grenadines, Taiwan, Tanzania, Tasmania, Thailand, Timor-Leste, Trinidad and Tobago, Uganda, USA, Vanuatu, Venezuela, Vietnam, West Africa, West Indies, Zimbabwe^{{{(0(+x))}}}.

◦ Notes :

Il existe 10 espèces de *Sechium*. Il a des propriétés anticanc reuses^{{{(0(+x)) (traduction automatique)}}}.

Original : There are 10 *Sechium* species. It has some anticancer properties^{{{(0(+x))}}}.

- Nombre de graines au gramme : 0,006/0,0075 ;

- Liens, sources et/ou références :

- Prota4U : <https://www.prota4u.org/protav8.asp?fr=1&h=M4&t=Sechium.edule&p=Sechium+edule#Synonyms> ;
- supertoinette : fiche cuisine : <https://www.supertoinette.com/fiche-cuisine/556/chayotte.html> ;
- Wikipedia :
 - [https://fr.wikipedia.org/wiki/Chayotte_\(en_fran ais\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Chayotte_(en_fran ais)) ;
 - [https://en.wikipedia.org/wiki/Chayote_\(source_en_anglais\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Chayote_(source_en_anglais)) ;
 - [https://de.wikipedia.org/wiki/Chayote_\(source_en_allemand\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Chayote_(source_en_allemand)) ;
- ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Sechium_edule ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2490160 ;
- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=33453> ;

dont livres et bases de données : ⁰"Food Plants International" (en anglais), 76Le Potager d'un curieux - histoire, culture et usages de 250 plantes comestibles peu connues ou inconnues (livre, pages 82   85, par A. Paillieux et D. Bois) ;

dont biographie/références de ⁰"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Abbiw, D.K., 1990, Useful Plants of Ghana. West Africahnology Publications and the Royal Botanic Gardens, Kew. p 39 Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, The Useful Plants of India. CSIR India. p 563 Anderson, E. F., 1993, Plants and people of the Golden Triangle. Dioscorides Press. p 220 Astrada, E., et al, 2007, Ethnobotany in the Cumbres de Monterrey National Park, Nuevo Leon, Mexico. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine 3:8 Bianchini, F., Corbetta, F., and Pistoia, M., 1975, Fruits of the Earth. Cassell. p 106 Bodner, C. C. and Gereau, R. E., 1988, A Contribution to Bontoc Ethnobotany. Economic Botany, 43(2): 307-369 Burkill, H. M., 1985, The useful plants of west tropical Africa, Vol. 1. Kew. Burkill, I.H., 1966, A Dictionary of the Economic Products of the Malay Peninsula. Ministry of Agriculture and Cooperatives, Kuala Lumpur, Malaysia. Vol 2 (I-Z) p 2023 Cheifetz, A., (ed), 1999, 500 popular vegetables, herbs, fruits and nuts for Australian Gardeners. Random House p 95 Chin, H. F., 1999, Malaysian Vegetables in Colour. Tropical Press. p 70 Chizmar Fernandez, C., et al, 2009, Plantas comestibles de Centroamerica. Instituto de Biodiversidad, Costa Rica. p 161 Cundall, P., (ed.), 2004, Gardening Australia: flora: the gardener's bible. ABC Books. p 1328 Ekman Herbarium records Haiti Engels, J.M.M., 2004. *Sechium edule* (Jacq.) Sw. [Internet] Record from Protabase. Grubben, G.J.H. & Denton, O.A. (Editors). PROTA (Plant Resources of Tropical Africa), Wageningen, Netherlands. {{{ <https://database.prota.org/search.htm>>. Accessed 22 October 2009 Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 88 FAO, 1988, Traditional Food Plants, FAO Food and Nutrition Paper 42. FAO Rome p 433 FAO, 1993, Valor Nutritivo Y Usis en

Alimentación humana de Algunos Cultivos Autoctonos Subexplotados de Mesoamérica. FAO, Santiago, Chile. p 82

Foo, J.T.S.(ed), 1996, A Guide to Common Vegetables. Singapore Science Foundation. p 62 *Fl. Ind. occid.* 2:1150.

1800 French, B.R., 1986, Food Plants of Papua New Guinea, A Compendium. Asia Pacific Science Foundation p 100

French, B.R., 2010, Food Plants of Solomon Islands. A Compendium. Food Plants International Inc. p 131

Goode, P., 1989, Edible Plants of Uganda. FAO p 26

Gouldstone, S., 1983, Growing your own Food-bearing Plants in Australia. Macmillan p 166

Grubben, G. J. H. and Denton, O. A. (eds), 2004, Plant Resources of Tropical Africa 2. Vegetables. PROTA, Wageningen, Netherlands. p 456

Hadfield, J., 2001, The A-Z of Vegetable Gardening in South Africa. Struik p 104

Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), Sturtevant's edible plants of the world. p 601

Hernandez Bermejo, J.E., and Leon, J. (Eds.), 1994, Neglected Crops. 1492 from a different perspective. FAO Plant Production and Protection Series No 26. FAO, Rome. p18, 79

Hibbert, M., 2002, The Aussie Plant Finder 2002, Florilegium. p 289

Hu, Shiu-ying, 2005, Food Plants of China. The Chinese University Press. p 709

Jardin, C., 1970, List of Foods Used In Africa, FAO Nutrition Information Document Series No 2.p 100

Kapelle, M., et al, 2000, Useful plants within a Campesino Community in a Costa Rican Montane Cloud Forest. Mountain Research and Development, 20(2): 162-171.

Kays, S. J., and Dias, J. C. S., 1995, Common Names of Commercially Cultivated Vegetables of the World in 15 languages. Economic Botany, Vol. 49, No. 2, pp. 115-152

Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, The Cambridge World History of Food. CUP p 1750

Kuo, W. H. J., (Ed.) Taiwan's Ethnobotanical Database (1900-2000), <https://tk.agron.ntu.edu.tw/ethnobot/DB1.htm>

Lazarides, M. & Hince, B., 1993, Handbook of Economic Plants of Australia, CSIRO. p 215

Lembogi Biologi Nasional, 1980, Sayur-sayuran. Balai Pustaka, Jakarta. p 116

Macmillan, H.F. (Revised Barlow, H.S., et al), 1991, Tropical Planting and Gardening. Sixth edition. Malayan Nature Society. Kuala Lumpur. p 363

Manandhar, N.P., 2002, Plants and People of Nepal. Timber Press. Portland, Oregon. p 421

Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, Edible Leaves of the Tropics. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 46, 190

Menninger, E.A., 1977, Edible Nuts of the World. Horticultural Books. Florida p 108

Norrington, L., & Campbell, C., 2001, Tropical Food Gardens. Blooming Books. p 45

Ochse, J.J. et al, 1931, Vegetables of the Dutch East Indies. Asher reprint. p 209

Oomen, H.A.P.C., & Grubben, G.J.H., 1978, Tropical Leaf Vegetables in Human Nutrition, Communication 69, Department of Agricultural research, RTI Amsterdam, p 36, 57, 66, 104

Owen, S., 1993, Indonesian Food and Cookery, INDIRA reprints. p 88

Peekel, P.G., 1984, (Translation E.E.Henty), Flora of the Bismarck Archipelago for Naturalists, Division of Botany, Lae, PNG. p 551, 552

Pham-Hoang Ho, 1999, An Illustrated Flora of Vietnam. Nha Xuat Ban Tre. p 576

Phon, P., 2000, Plants used in Cambodia. © Pauline Dy Phon, Phnom Penh, Cambodia. p 553

Purseglove, J.W., 1968, Tropical Crops Dicotyledons, Longmans. p 134

Rafael Lira Saade. 1996. Chayote. *Sechium edule* (Jacq.) Sw. Promoting the conservation and use of underutilized and neglected crops. 8. Institute of Plant Genetics and Crop Plant Research, Gatersleben/International Plant Genetic Resources Institute, Rome, Italy. Royal Botanic Gardens, Kew (1999). Survey of Economic Plants for Arid and Semi-Arid Lands (SEPASAL) database. Published on the Internet; <https://www.rbghkew.org.uk/ceb/sepasal/internet> [Accessed 16th April 2011]

Schneider, E., 2001, Vegetables from Amaranth to Zucchini: The essential reference. HarperCollins. p 178

Sharma, B.B., 2005, Growing fruits and vegetables. Publications Division. Ministry of Information and broadcasting. India. p 169

Smith, K., 1998, Growing Uncommon Fruits and Vegetables. New Holland. p 41

Smith, P.M., 1979, Choko, in Simmonds, N.W., (ed), Crop Plant Evolution. Longmans. London. p 306

Solomon, C., 2001, Encyclopedia of Asian Food. New Holland. p 96

Staples, G.W. and Herbst, D.R., 2005, A tropical Garden Flora. Bishop Museum Press, Honolulu, Hawaii. p 263

(Drawing) Terra, G.J.A., 1973, Tropical Vegetables. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 71, 74

Tindall, H.D., & Williams, J.T., 1977, Tropical Vegetables and their Genetic Resources, International Board for Plant Genetic Resources, Rome, p 52

Tindall, H.D., 1983, Vegetables in the tropics. Macmillan p. 182

Tredgold, M.H., 1986, Food Plants of Zimbabwe. Mambo Press. p 14

USDA, ARS, National Genetic Resources Program. Germplasm Resources Information Network - (GRIN). [Online Database] National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland. Available: www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/econ.pl (10 April 2000)

van Wyk, B., 2005, Food Plants of the World. An illustrated guide. Timber press. p 342

van Wyk, Be., & Gericke, N., 2007, People's plants. A Guide to Useful Plants of Southern Africa. Briza. p 56

Walter, A. & Lebot, V., 2007, Gardens of Oceania. ACIAR Monograph No. 122. p 215

Williamson, J., 2005, Useful Plants of Malawi. 3rd. Edition. Mdadzi Book Trust. p 222

Woodward, P., 2000, Asian Herbs and Vegetables. Hyland House. p 121

Yang, Si-Lin and Walters, T. W., 1992, Ethnobotany and the role of the Cucurbitaceae of China. Economic Botany, Vol. 46, No. 4, pp. 349-367

Zaldivar, M. E., et al, 2002, Species Diversity of Edible Plants Grown in Homegardens of Chibchan Amerindians from Costa Rica. Human Ecology, Vol. 30, No. 3, pp. 301-316

Zuchowski W., 2007, Tropical Plants of Costa Rica. A Zona Tropical Publication, Comstock Publishing. p 174

Zona Tropical Publication, Comstock Publishing. p 174