

Toujouse – Chronique de cuisine des plantes sauvages

Nadia Boyer et le chouchou, alias chayotte, alias christophine



Toujouse – Chronique de cuisine des plantes sauvages

Nadia Boyer, notre cuisinière botaniste spécialiste des plantes sauvages nous fait découvrir des plats à base de fleurs et de plantes qu'elle cuisinait à la Réunion et qui sont très mal connues en Métropole où, pourtant, on les trouve facilement et pour pas cher. Nadia propose, le 5 octobre, une « daube de chouchoux ». « Chouchou », c'est ainsi qu'on appelle, à la Réunion, la chayotte, ou christophine, un légume de la famille des cucurbitacées, qui pousse sur une espèce de liane, dont les vrilles sont comestibles elles aussi et qui contient de la vitamine C et 90 % d'eau.

La plante craint le gel, c'est pourquoi, si l'on veut la conserver d'une année sur l'autre en Métropole, il faut qu'elle soit protégée. C'est le cas chez Étienne Antoine, l'ami chez lequel Nadia Boyer a récolté un plein panier de chouchoux. Le chouchou mûr ressemble à une coloquinte qui serait soit blanche soit verte. Il est couvert de petites excroissances qui rappellent des épines, mais piquent très peu. Nadia remarque qu'ils sont moins moelleux qu'à l'accoutumée : en cause l'été très sec. De fait, ils ne rendront pas d'eau à la cuisson.

La daube de chouchoux

Nadia entreprend donc de faire la démonstration de sa recette de daube de chouchoux. À noter que cette dénomination de « daube » est spéciale à la Réunion, car c'est une daube sans vin !

La préparation commence (pour 4 à 5 personnes) : pendant que du riz cuit à la vapeur, deux autres opérations ont lieu : d'abord, un gros oignon est épluché et émincé et les chouchoux sont hachés en tranches de 2 cm d'épaisseur environ pour être épluchés puis cuits et dégustés plus facilement ; d'autre part, un mélange de fleur de sel, d'ail et de poivre est pilé dans un mortier.

Ensuite, les morceaux de chouchou et d'oignon sont mis dans la cocotte. On ajoute la mixture pilée dans le mortier, du thym « à volonté », un demi verre d'eau et de l'huile d'olive ou d'arachide (ou de la graisse de canard !).

Un plat de roi

Il reste à faire cuire à feu moyen pendant une dizaine de minutes, en mélangeant de temps en temps et en surveillant la cuisson en piquant les morceaux de chouchou avec une fourchette (il faut qu'ils restent un peu croquants). Servi avec le riz, c'est vraiment délicieux ! D'ailleurs cuisinière et élèves en ont repris...

Nadia Boyer explique que le chouchou qui pousse à la Réunion ne craint pas le gel, ce qui lui permet de développer, au bout de plusieurs années, une espèce d'énorme tubercule extrêmement apprécié à cause de sa finesse et de sa rareté.

Avec le chouchou, on fait aussi des gratins, des salades, des gâteaux et des rougails (voir les recettes ci-dessous).

La cuisine de fleurs de yucca, promise dans la chronique précédente, se fait attendre... Parce que yuccas ne seront à point, vraisemblablement, qu'en novembre, à cause de la sécheresse de cet été. Yuccas ou pas, la séance de novembre sera la dernière de l'année. Le cours de cuisine ne reprendra qu'au printemps, à la floraison. Avec, toujours, d'humbles fleurs et plantes que l'on peut trouver partout, en général, gratuitement.

Autres recettes de Nadia Boyer

Gratin de chou chou (chayotte, christophine)

pour 4 à 5 personnes

Ingrédients : 2 chou choux, un gros oignon, 2 à 3 gousses d'ail, poivre, sel, graisse de canard, une bonne poignée de thym frais (si possible).

Pour la béchamel : 40 g de beurre salé ou doux, 40 g de farine, 500 ml de lait (ou soja, avoine, amande, lait de riz ou de noisette), noix de muscade (une bonne c. à café), une pincée de fleur de sel ou de sel, 200g de gruyère râpé.

Préparation : peler les chou choux, les couper en quartiers de 2 cm environ, les mettre dans une marmite, ajouter l'ail, le poivre et le sel préalablement écrasé ensemble, puis la graisse de canard, le thym, et 10 cl d'eau environ, laisser cuire à feu doux en mélangeant de temps en temps, pour vérifier la cuisson, piquer avec une fourchette, une fois, la daube cuite, la disposer dans un plat allant au four, napper la daube avec la béchamel et répandre le gruyère avant d'enfourner 10 mn environ à 180°.

Salade de chou chou (chayotte, christophine)

pour 4 à 5 personnes

Ingrédients : 2 chou choux, 1 échalote, poivre, sel, huile d'olive, citron jaune ou vert.

Préparation : cuire les chou choux à l'eau, les peler et les couper en rondelle ou petits cubes, ajouter l'échalote finement hachée, l'huile, le poivre, le sel et le jus du citron, bien mélanger et c'est prêt.

Suggestion : la salade peut se manger chaude ou froide.

Gâteau de chou chou (chayotte, christophine)

pour 4 à 5 personnes

Ingrédients : 2 chou choux (500g environ), 3 œufs, 100 g de beurre, 100 g de farine de blé noir ou de farine de châtaigne, 100g de sucre environ, 5 cl environ de rhum, charrette (1) ou de kirsch.

Préparation : peler les chou choux, les couper en quartiers de 2 cm environ, les cuire à feu doux sans eau, une fois cuits, les écraser, ajouter le beurre fondu légèrement, le sucre, la farine et le rhum, bien mélanger le tout, beurrer un plat allant au four et verser la préparation puis enfourner à 180° pendant 30 mn environ, vérifier la cuisson et c'est prêt.

(1) Rhum de la Réunion.

N.B. - Ce gâteau peut être réalisé avec d'autres légumes comme le potimaron, le céleri-rave, le panais et les carottes. Sa particularité : il est très léger en calories.



Nadia Boyer montre un chou chou sur la plante...



...et un autre, blanc celui-là, plus visible



Autres chou choux mûrs bien que verts



Le riz mis à cuire



Nadia montre la récolte de chou choux...



...et une liane avec ses vrilles comestibles en salade



Les choufoux sont hachés



Sel, ail et poivre sont écrasés dans le mortier



Oignons et choufoux émincés vont dans la cocotte



On ajoute le produit du mortier



Plus huile, thym et un peu d'eau et on allume le gaz



Mélanger de temps en temps



La cuisson se termine



Et voilà le travail !



Nadia Boyer sert les convives apprentis



Il ne reste qu'à déguster...