

LES LÉGUMES CHOUCHOUTE

La chouchoute contient 90% d'eau. Elle est très peu calorique et renferme une teneur en vitamine C deux fois plus importante que celle de ses cousins, le concombre et la courgette.

CHOISIR ET CONSERVER

Elle peut se conserver pendant plusieurs semaines si elle est placée au frais et à l'abri de la lumière, afin d'interrompre le processus germinatif par exemple dans le bac à légumes du réfrigérateur.



NUTRITION ET BIENFAITS

La chouchoute est riche en fibres, antioxydants, vitamine C, zinc et peu calorique.

COMMENT ÇA POUSSE ?

Le fruit entier est planté en terre pour germer et former une plante qui développera des racines tubercules. C'est une plante vivace. Elle est grimpante et s'accroche grâce à des vrilles sur le support qu'on lui donne ou court sur le sol comme une courge.

Saisons de production

