

CHAYOTTE



La chayote est un fruit originaire du Mexique et d'Amérique centrale. Le fruit provient d'une plante ou les tiges sont plusieurs mètres de longueur. La chayote est une courge d'une dizaine de centimètres de longueur et peut peser jusqu'à 2 kilos. Sa forme imite celle de la poire. La chayote est dans la famille des fruits, mais est utilisée comme un légume.

DISPONIBILITÉ ET PROVENANCE

PROVENANCE

JANVIER FÉVRIER MARS AVRIL MAI JUIN JUILLET AOÛT SEPTEMBRE OCTOBRE NOVEMBRE DÉCEMBRE

AMÉRIQUE CENTRALE



MEXIQUE



CLIENTÈLE CIBLE: CARIBÉENNE & HISPANIQUE

TEMPÉRATURE OPTIMALE POUR LA CONSERVATION

10 - 12°C

GUIDE D'ACHAT

Recherchez une chayote sans tâches ni meurtrissures. Afin de profiter pleinement de sa saveur, elle doit être consommée lorsqu'elle est en fin de maturation.

CONSOMMATION

À maturité, la chayote est consommée dans les gratins, en salade, en quiche, ou même farcie. La chayote est délicieuse et s'apprête bien dans plusieurs mets. Laissez aller votre imagination!

VALEUR NUTRITIVE

La chayote contient de la vitamine C, K et B6. La chayote contient également de petites quantités de calcium, de zinc et de fer.

