

Salade de chayottes (cristophine ou chouchou) au palmiste et jambon



Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de chouchou (cristophine, chayotte)

4 tranches de jambon épais

270 g de cœur de palmier

2 cuillères à soupe de mayonnaise (à la place de 15 pulvérisations d'huile) ou 2 cuillères à soupe de mayonnaise sans huile*

Poivre

Sel

Etape 1

Éplucher les chouchous, les couper en petits cubes et les cuire au cuiseur vapeur pendant 10 min.

Etape 2

Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau

Etape 3

Couper le jambon en cubes.

Etape 4

Mélanger le tout avec de la mayonnaise.

Etape 5

Saler et poivrer.

*recette disponible