

Bagel de chayotte

écrit par Pariseyn | 3 décembre 2016



La chayotte est une cucurbitacée originaire du Mexique. On la trouve dans toute l'Amérique Centrale, les Antilles, la Réunion et en Afrique du nord. On l'appelle également christophine en l'honneur de Christophe Colomb, mais aussi chouchou ou brionne. Elle se consomme cuite ou crue, comme ici.

Ingrédients, pour 4 sandwiches :

4 [bagels](#)

2 chayottes

300 g de fromage à tartiner genre Philadelphia ou de tzatziki

240 g de saumon fumé

Le jus d'un demi-citron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Eplucher et tailler les chayottes en julienne : on peut utiliser une mandoline avec la lame adaptée à cette coupe.

Mélanger la chayotte râpée avec le jus de citron et l'huile d'olive. Saler, poivrer et laisser reposer au frais pendant une heure. Ceci est important car la chayotte va perdre son eau de végétation qui, sinon, imbiberait le sandwich.



Couper un bagel en deux dans l'épaisseur et passer sous le gril du four jusqu'à ce que les deux moitiés soient légèrement toastées.

Tartiner chaque moitié du bagel de fromage ou de tzatziki, environ 60 g.

Poser quelques morceaux de saumon fumé, environ 60 g.

Essorer légèrement la chayotte pour enlever l'excès d'eau et éparpiller sur le saumon, environ 40 g.

Refermer avec le bagel supérieur.

Procéder de même pour les autres sandwiches.

Déguster sans tarder.

Valeur énergétique du sandwich de 310 g : 610 KCal avec le fromage à tartiner et 566 KCal avec le tzatziki.