



Chouchoute

Sechium edule (Jacq.) Sw.

- Plantes alimentaires
- Légumes

La chouchoute (*Sechium edule*), aussi appelée christophine ou chayote, est une plante grimpante tropicale facile à cultiver. Découvrez ses caractéristiques, ses besoins, les techniques de culture et les conseils pour réussir sa production en Nouvelle-Calédonie.



Identité

Nom scientifique

Sechium edule (Jacq.) Sw.

Famille

Cucurbitaceae

Statut Biogéographique

Plante introduite cultivée

Origine géographique

Amérique centrale

Distribution géographique

Pays tropicaux et subtropicaux

Noms Kanak

--

Autres noms communs

chayote, chayotte, christophine (Antilles, Guyane), chouchou (La Réunion), sousou (île Maurice), Vegetable Pear (anglais), su su (Vietnam), choko (Aus, NZ)

Description



Type de plante

Liane



Feuillage

Persistant

Durée de vie

Annuelle

Hauteur à maturité

Plus de 5 m

Largeur à maturité

Plus de 5 m

Système racinaire

Peu développé

Conduite culturale

Multiplication

Semis

Où planter ?

Pleine terre

Type de sol

Sableux, Sol drainant, Tous types, Limoneux, Humifère

Densité

400 à 1100 plants/ha

Productivité

30 à 60 t/ha



Pollinisation

Par les insectes



Croissance

Rapide



Entretien / Soins

Modéré



Exposition au soleil

Soleil



Besoin en eau



Résistance à la sécheresse



Santé



Résistance aux ravageurs



Résistance aux maladies



Principaux ravageurs

Cochenilles, Pucerons

Principales maladies

Oïdium, Mildiou

Usage & vertus

Alimentation

Cuisiné, Produit frais

Vertus

Digestion, Riche en vitamine C

Autre usage

Médecine naturelle

Saisonnalité

Semis

Floraison

Récolte

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D



Olivier RATIARSON

La province Sud

29/07/2026

<https://www.province-sud.nc/>, Site web de la province Sud





Fruit de la chouchoute (*Sechium edule*) entier et coupé en deux, montrant sa chair verdâtre et sa grosse graine unique
© nipapornnan / iStock

Généralités et origine

La chouchoute (*Sechium edule*), appelée également **christophine**, **chayote** ou **chouchou** dans les pays et territoires, est une plante grimpante de la famille des Cucurbitacées. Elle est principalement cultivée pour son fruit comestible, en forme de grosse poire, à la chair croquante et au goût délicat rappelant celui de la courgette.

La chouchoute est originaire du **sud Mexique**, où se trouvent encore aujourd'hui les formes sauvages les plus proches de l'espèce cultivée (*Sechium edule*). Sa domestication est ancienne, mais sa date exacte demeure inconnue, faute de preuves archéologiques. Les chercheurs estiment qu'elle était déjà cultivée par les peuples précolombiens, avant l'arrivée des Européens. Les Aztèques la désignaient sous le nom de *chayotli*, en langue nahuatl, à l'origine du mot chayote.

À partir du XVIII^e siècle, la chouchoute s'est progressivement diffusée hors de son aire d'origine vers les Antilles et l'Amérique du Sud, avant d'être introduite dans de nombreuses régions tropicales et subtropicales d'Afrique, d'Asie, d'Océanie, d'Europe et d'Amérique du Nord.

À l'état sauvage, elle pousse dans les forêts de montagne, sur des versants escarpés. Vigoureuse, cette liane peut atteindre une dizaine de mètres de

longueur et se montre généralement très productive lorsqu'elle bénéficie d'un support. Les principaux pays producteurs sont aujourd'hui le Brésil, le Mexique et le Costa Rica.

En Nouvelle-Calédonie, la chouchoute reste une culture de faible importance économique, avec une production commerciale moyenne de **53,8 t/an** entre 2010 et 2025, mais elle est très présente dans les jardins familiaux et en bords de routes. Assez facile à cultiver, elle est souvent conduite sur une tonnelle ou une clôture pour l'autoconsommation.

Sources : Birlouez (2023), Engels (2004), Pu et al. (2021), Davar (2025).



Liane de chouchoute (*Sechium edule*) portant des fruits blancs, en bord de route à Hienghène (Nouvelle-Calédonie).
© E. Bonnet-Vidal – LINCKS & Agripédia NC

Usages et vertus

Toutes les parties de la chouchoute sont comestibles : les fruits, les jeunes pousses, les feuilles, les racines tubéreuses et les graines. Selon les régions du monde, elles sont consommées crues ou cuites et entrent dans la préparation de nombreux plats traditionnels.

Qualités nutritionnelles

Le fruit de la chouchoute est **peu calorique**, très riche en eau (plus de 90 %) et constitue une bonne source de fibres, de vitamine C, de folates (vitamine B9) et de potassium. Il apporte également des vitamines du groupe B, ainsi que de petites quantités de magnésium, de phosphore et d'autres minéraux.

Tableau. Composition nutritionnelle du fruit cru de la chouchoute (pour 100 g de partie comestible). Source : **USDA FoodData Central**, 2019.

Énergie	19 kcal
Eau	94,2 g
Protéines	0,82 g
Glucides	4,51 g
Lipides	0,13 g
Fibres	1,7 g
Cendres	0,3 g
Calcium	17 mg
Fer	0,34 mg
Magnésium	12 mg
Phosphore	18 mg
Potassium	125 mg
Manganèse	0,189 mg
Zinc	0,74 mg
Vitamine B1 (thiamine)	0,025 mg
Vitamine B2 (riboflavine)	0,029 mg
Vitamine B3 (niacine)	0,47 mg
Vitamine B6	0,076 mg
Vitamine C	7,7 mg
Vitamine B9 (folates)	93 µg
Vitamine K	4,1 µg



Usages culinaires

Le fruit, à la saveur douce et à la texture croquante, est de loin la partie la plus consommée. Songoût rappelle un peu celui de la courgette. Il peut être préparé de nombreuses façons :

- en crudités ;
- cuit à la vapeur ou bouilli ;
- sauté ;
- farci ;
- en gratin ;
- en soupe ;
- incorporé dans des plats en sauce, notamment dans des currys ;
- en gâteau

Les jeunes pousses et les feuilles se cuisinent comme des légumes-feuilles, tandis que les racines tubéreuses, riches en amidon, sont consommées cuites à la manière des pommes de terre ou des ignames.

Vertus médicinales

La chouchoute est utilisée depuis longtemps dans la médecine traditionnelle de plusieurs pays, notamment pour ses feuilles et ses fruits. Des recherches ont mis en évidence la présence de nombreux composés bioactifs (polyphénols, flavonoïdes, cucurbitacines, etc.) présentant des **propriétés antioxydantes** et d'autres activités biologiques en laboratoire. Toutefois, les effets bénéfiques pour la santé chez l'Homme restent encore à confirmer par des études cliniques.

Autres usages

- **Miel** : plante mellifère, la chouchoute constitue une ressource intéressante

pour les abeilles durant la saison fraîche. Elle est parfois cultivée à proximité des ruchers par les apiculteurs.

- **Vannerie** : les tiges desséchées de chouchoute fournissent des fibres blanc argenté qui étaient autrefois utilisées à La Réunion pour fabriquer des chapeaux tressés, commercialisés en Europe sous le nom de « chapeaux de paille d'Italie ».

Sources : Engels (2004) ; Monnerville et al. (2001) ; Pu et al. (2021) ; Tahiti Heritage

Description de la plante

Allure générale

- plante herbacée vivace ;
- **liane grimpante ou rampante** pouvant atteindre une dizaine de mètres de longueur ;
- nombreuses tiges ramifiées ;
- nombreuses vrilles ramifiées permettant à la plante de s'accrocher à un support (tonnelle, clôture, treillage, etc.) ;
- peut former un couvert végétal dense

Feuilles

- disposées alternativement le long des tiges (feuilles alternes) ;
- larges (10 à 25 de long et 5 à 20 cm de large) ;
- pétiole de 3 à 15 cm de long ;
- forme plus ou moins arrondie, avec généralement 3 à 5 lobes peu marqués et une base en forme de coeur et des bords finement dentés ;
- surface légèrement rugueuse au toucher.

Fleurs

- fleurs mâles et femelles portées sur un même pied (**plante monoïque**) ;
- petites, de couleur blanc crème à verdâtre, apparaissent à l'aisselle des feuilles ;
- fleurs mâles sont regroupées en grappes ;
- fleurs femelles sont généralement solitaires ;
- pollinisation principalement assurée par les insectes ;
- **plante mellifère** réputée, car **elle fleurit abondamment tout au long de l'année**.

Fruit

- **baie charnue pendante**, généralement en forme de grosse poire
- 4 à 27 cm de long, selon les variétés ;
- poids de 100 à 500 g ;
- peau lisse ou légèrement épineuse, de couleur vert foncé, vert clair ou blanc crème ;
- chair, ferme et croquante, est de couleur blanc verdâtre.



Fleur (à gauche) et fruit de la chouchoute (*Sechium edule*), photographiés en bord de route à Hienghène (Nouvelle-Calédonie) © E. Bonnet-Vidal – Llincks & Agripédia NC

Description de la plante

Graine



- une seule grosse graine ovoïde, de 2,5 à 5 cm de long ;
- une couche fibreuse sépare la graine de la chair ;
- la graine germe dans le fruit mûr alors qu'il est encore sur la plante mère.

Racines

- système racinaire tubéreux ;
- dans certaines conditions, elle produit des tubercules riches en amidon, comestibles.

Sources : Engels (2004), Monnerville et al. (2001), Caburet et al. (2023)

Cycle de vie, saisonnalité

La chouchoute est une plante vivace pouvant produire pendant plusieurs années. En culture, il est toutefois recommandé de renouveler les plantations **tous les 3 ans** environ afin de limiter l'accumulation de maladies et de maintenir une bonne production.

La graine commence à germer alors que le fruit est encore attaché à la plante ou peu après la récolte. Cette particularité explique pourquoi la chouchoute est généralement multipliée en plantant le fruit entier.

La chouchoute est une **plante de jours courts** : la floraison est favorisée lorsque la durée du jour diminue. Elle supporte mal les températures très élevées, qui peuvent ralentir sa croissance et limiter sa production.

En Nouvelle-Calédonie, la culture est principalement conduite **pendant la saison fraîche**. Les plants connaissent généralement une période de repos végétatif pendant les mois les plus chauds de l'année.

Repères de développement

- **Floraison** : environ 2 à 3 mois après la plantation ;
- **Fructification** : environ 1 à 2 mois après la pollinisation.

Sources : Engels (2004), Monnerville et al. (2001)

Production locale

Entre **2010 et 2025**, la production commerciale de chouchoute en Nouvelle-Calédonie s'est élevée en moyenne à **53,8 tonnes par an**.

Après un niveau de production relativement élevé au début des années 2010, avec un maximum de 99,7 tonnes en 2012 et 98,5 tonnes en 2013, les volumes commercialisés ont progressivement diminué. Depuis 2023, la production oscille autour d'une vingtaine de tonnes par an, avec 26,5 tonnes en 2023, 16,3 tonnes en 2024 et 23,5 tonnes en 2025.

En Nouvelle-Calédonie, la récolte est généralement la plus abondante pendant la saison fraîche, entre **mai et septembre**.

Le graphique ci-dessous présente l'évolution de la production commerciale de chouchoute en Nouvelle-Calédonie

entre 2010 et 2025 (source : DAVAR, 2025).



Graphique. Volumes de chouchoutes commercialisées en Nouvelle-Calédonie de 2010 à 2025 (source DAVAR 2026)

Diversité variétale

La chouchoute présente une très grande diversité de formes, de tailles et de couleurs. Cette variabilité est presque continue, ce qui rend difficile le classement des différentes variétés en groupes bien distincts.

Les variétés se distinguent principalement par la couleur, la forme, la taille des fruits et la présence ou non de petites épines sur leur peau.

En Nouvelle-Calédonie et dans les autres îles du Pacifique, on rencontre principalement quatre grands types de fruits :

- fruits verts épineux ;
- fruits verts non épineux ;
- fruits blancs épineux ;
- fruits blancs non épineux.

Les variétés à fruits blancs semblent mieux adaptées aux zones de basse altitude et aux climats plus chauds.

Sources : Walter & Lebot (2003) ; Cabaret et al. (2023).



Exigences environnementales

La chouchoute est une plante exigeante en eau et relativement sensible aux températures élevées. Une bonne maîtrise de l'irrigation et le choix d'un emplacement adapté sont essentiels pour obtenir une production régulière.

Climat

- climat **tropical à subtropical** ;
- préférentiellement cultivée en altitude, entre 500 et 2000 m ;
- en Nouvelle-Calédonie, les meilleures productions sont généralement obtenues pendant la saison fraîche (de mai à septembre) ;
- sensible aux vents forts, qui peuvent endommager les tiges, les feuilles et les jeunes fruits.

Température

- croissance optimale entre **15 et 28 °C** ;
- températures nocturnes de préférence inférieures à **23 °C** ;
- les températures fraîches favorisent la floraison et la fructification ;
- les fortes chaleurs ralentissent la croissance et peuvent réduire la production.

Lumière

- exposition en **plein soleil** ;
- en climat chaud, une exposition au **soleil levant** est préférable afin de limiter le stress thermique en fin de journée.

Eau et humidité

- **besoins en eau élevés** ;
- sensible au déficit hydrique, en particulier pendant la floraison et le développement des fruits ;
- des arrosages réguliers favorisent une production abondante et de bonne qualité.

Sol

- préfère les **sols limono-sableux**, riches en matière organique ;
- sol profond, meuble et **bien drainé** ;

Sources : Engels (2004), Monnerville et al. (2001)

Conduite de culture

Préparation du sol

- ameubler le sol sur environ 30 cm de profondeur ;
- ajouter une importante quantité de matière organique (compost ou fumier bien décomposé) ;
- dans les terrains lourds ou mal drainés, planter sur une butte afin de limiter les risques d'excès d'eau.

Plantation

- planter de préférence au **début de la saison fraîche** en Nouvelle-Calédonie.
- **sélectionner des fruits germés** issus de plants présentant les caractéristiques souhaitées (forme, couleur, qualité gustative, productivité, etc.) ;

- planter le **fruit entier** : incliné ou couché, **la jeune pousse orientée vers le haut** ;
- recouvrir environ les 2/3 du fruit de terre, en laissant la jeune pousse émerger ;
- protéger les jeunes pousses du soleil direct pendant les premiers jours si nécessaire.

Espacement

- espacer les plants de **3 à 5 m** selon la vigueur des variétés et le type de conduite ;
- prévoir un espace suffisant pour permettre le développement de la végétation et faciliter les récoltes.

Tuteurage

- utiliser une tonnelle, un treillage, une clôture, une haie fruitière ou un arbre existant ;
- installer, si nécessaire, un support solide (bambou, bois ou acier) avant ou juste après la plantation ;
- guider les premières tiges jusqu'au support.



Culture de chouchoute (*Sechium edule*) conduite sur une tonnelle facilitant le développement des lianes, l'aération des plants et la récolte des fruits. Crédit photo : iStock.



Irrigation

- maintenir le sol frais tout au long du cycle ;
- **arroser régulièrement**, en particulier pendant la floraison et le grossissement des fruits ;
- en période sèche, les besoins en eau sont élevés : environ **50 mm par semaine**.

Fertilisation

- renouveler les apports de compost ou de fumier bien décomposé tous les deux à trois mois afin de soutenir la croissance et la production.

Entretien

- maintenir le sol propre en limitant le développement des adventices ;
- supprimer régulièrement les feuilles et les tiges desséchées afin de favoriser l'aération de la végétation et de limiter le développement des maladies ;
- éviter les tailles ou les interventions importantes pendant la floraison afin de ne pas faire tomber les fleurs ;
- renouveler les plantations tous les 3 ans environ pour maintenir une bonne production.

Sources : Monnerville et al. (2001), Engels (2004), Walter & Lebot (2003), Cabaret P., et al. (2023)

Récolte

Les premiers fruits sont généralement récoltés **3 à 5 mois après la plantation**, selon les conditions de culture.

Les fruits sont cueillis à la main **lorsqu'ils ont atteint leur taille maximale**, mais avant que la graine ne se développe complètement. Une récolte trop tardive donne des fruits plus fibreux, tandis qu'une récolte trop précoce produit des fruits plus aqueux, qui se conservent moins bien.

Le stade de récolte peut être vérifié en appuyant légèrement avec l'ongle sur la peau du fruit : si celle-ci ne marque pas, le fruit est généralement prêt à être récolté.



Récolte de chouchoutes à l'aide d'une longue perche, à Témala (Nouvelle-Calédonie) © IAC

Rendement

Selon les conditions de culture, les rendements varient généralement entre **30 et 60 t/ha**. Dans des conditions particulièrement favorables, ils peuvent atteindre **100 t/ha**.

À l'échelle d'un plant, la production est généralement comprise entre **75 et 300 fruits par an**, voire davantage dans les situations les plus favorables.

Sources : Monnerville et al. (2001), Cabaret et al. (2023)

Conservation

- conserver les fruits dans un **endroit frais, sec et à l'abri de la lumière** ;
- à température ambiante, la germination débute généralement après deux à trois semaines ;
- en chambre froide (9 à 11 °C), avec une humidité élevée et un emballage plastique, les fruits peuvent être conservés plusieurs semaines.

Maladies et ravageurs

La chouchoute est généralement considérée comme une plante relativement rustique. Comparée aux autres Cucurbitacées, elle présente une bonne tolérance à de nombreux ravageurs et maladies courants.

À ce jour, peu d'informations sont disponibles sur les principaux bioagresseurs de la chouchoute en Nouvelle-Calédonie. Dans d'autres régions tropicales, plusieurs ravageurs et maladies peuvent toutefois affecter la culture.

Principaux ravageurs



- nématodes à galles (*Meloidogyne* spp.) ;
- araignées rouges ;
- pucerons ;
- cochenilles ;
- chenilles ;
- rats ;
- chauves-souris.

Principales maladies

- oïdium ;
- mildiou.

Ces maladies cryptogamiques se développent principalement lorsque la chaleur et l'humidité sont élevées.

Lutte biologique

En Nouvelle-Calédonie, des **thrips prédateurs** sont fréquemment observés sur les plants de chouchoute, souvent en association avec la pomme-liane. La chouchoute constitue ainsi une **plante hôte favorable à ces insectes**

auxiliaires, qui contribuent naturellement à la régulation de certains ravageurs.

Prévention

Les principales mesures préventives consistent à :

- utiliser des plants sains ;
- maintenir une bonne aération des tonnelles ;
- éliminer rapidement les feuilles et les tiges présentant des symptômes ;
- retirer les débris végétaux après la récolte ;
- choisir des variétés adaptées aux conditions locales.

Sources : Monnerville et al. (2001), Engels (2004), Cabaret et al. (2023), CAP-NC, REPAIR & IAC, 2023

Ont contribué à la réalisation de cette fiche

Cette fiche a été réalisée grâce au soutien financier de **l'Agence rurale** dans le cadre de son appui au développement de la filière « Plantes comestibles, fruits et légumes de diversification ».

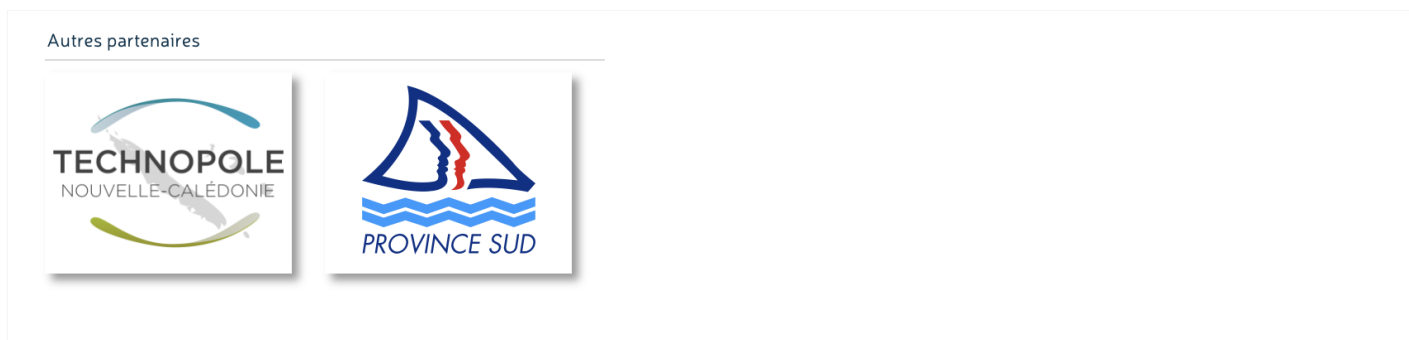
L'Agence rurale et l'Institut agronomique néo-calédonien (IAC) ont signé en 2026 une convention de partenariat pour la réalisation et l'intégration de 25 nouvelles fiches techniques variétales dans Agripédia.

L'objectif de ce partenariat est de contribuer à l'amélioration de la couverture alimentaire de la Nouvelle-Calédonie en favorisant la diffusion de connaissances sur des productions locales adaptées aux conditions pédoclimatiques du territoire, présentant des qualités nutritionnelles et environnementales remarquables.

L'équipe d'Agripédia et l'IAC remercient chaleureusement l'Agence rurale pour son précieux soutien !



Partenaires principaux, Agripédia 2026



Autres partenaires (Technopole, Province Sud)



Chouchoute

Rédaction : 23 juillet 2026

Rédaction de la fiche

- Estelle BONNET-VIDAL (Lincks)

Relectures, expertise et amendements

- Olivier RATIARSON (Province Sud)

Citation bibliographique recommandée

Bonnet-Vidal, E., Ratiarson O. (2026). **Chouchoute (*Sechium edule*)**. Agripedia.nc, Institut agronomique néo-calédonien (IAC), avec le soutien financier de l'Agence rurale. Disponible sur : <https://www.agripedia.nc> [En ligne, consulté le jour/mois/année].

Voir également la FAQ : « Comment citer cette référence bibliographique ? »

1. Birlouez É., 2023. **Petite et grande histoire des légumes**. Éditions Quae, Versailles, 168 p. (p. 161-163).
2. Engels J.M.M., 2004. ***Sechium edule* (Jacq.) Sw.** In : Grubben G.J.H. & Denton O.A. (Éds), *PROTA (Plant Resources of Tropical Africa / Ressources végétales de l'Afrique tropicale)*. Wageningen, Pays-Bas. Disponible sur PROTA4U : . Consulté le 15 juillet 2026.
3. Monnerville K., Boc Y., Jean-Charles O., Dornier M. & Reynes M., 2001. **Principales caractéristiques de *Sechium edule* Sw.** *Fruits*, **56**(3), p. 155-167.
4. Veigas G.J., Bhattacharjee A., Hegde K. & Shabaraya A.R., 2020. **A brief review on *Sechium edule***. *International Journal of Pharmaceutical Sciences Review and Research*, **65**(2), article 26, p. 165-168.
5. Pu Y.-T., Luo Q., Wen L.-H., Li Y.-R., Meng P.-H., Wang X.-J. & Tan G.-F., 2021. **Origin, Evolution, Breeding, and Omics of Chayote, an Important Cucurbitaceae Vegetable Crop**. *Frontiers in Plant Science*, **12**, article 739091.
6. USDA, 2026. *FoodData Central*. **Chayote, fruit, raw**. United States Department of Agriculture. Disponible sur : . Consulté le 15 juillet 2026.
7. Tahiti Heritage, s.d. **Chayote, christophine, la chouchoute de Tahiti**. Consulté le 24 juillet 2026.
8. Walter A. & Lebot V., 2003. ***Sechium edule* (Jacq.) Sw.** – La chouchoute. In : *Jardins d'Océanie*. IRD Éditions / CIRAD, Paris, p. 214-215.
9. Cabaret P. et al., 2023. **La chayotte**. In : *Mémento de l'agronome*, p. 1033-1034.
10. CAP-NC, REPAIR & IAC, 2023. **Plantes de service et auxiliaires en Nouvelle-Calédonie**. CAP-NC, REPAIR et Institut agronomique néo-calédonien (IAC).



Olivier RATIARSON

La province Sud

29/07/2026

<https://www.province-sud.nc/>, Site web de la province Sud

 agripédia.nc