

CHAYA

chaya

Cnidoscolus aconitifolius

Euphorbiaceae

ECHO® FICHE D'INFORMATIONS DE LA PLANTE

Origine

La chaya provient du Mexique. Elle est utilisée depuis longtemps par les Mayas de la péninsule du Yucatan. Le terme « chaya » vient de « chay », le nom maya donné à cette plante. La chaya est également présente dans certaines régions du Honduras et du Guatemala. Elle a été introduite dans d'autres régions tropicales et subtropicales, notamment l'Inde, le Ghana, Cuba, le sud de la Florida, le sud du Texas, les Antilles et Hawaii. La variété cultivée 'Chayamansa' est très stérile et considérée comme un dérivé de l'espèce sauvage, *C. aconitifolius*.

Utilisations

Cuites, les nouvelles feuilles et tiges succulentes et épaisses de la chaya constituent un légume délicieux, nutritif et non gluant. Les souches domestiquées, appelées chaya mansa, ainsi que sauvages, chaya brava, sont toutes comestibles. Cependant, les souches sauvages ont des poils urticants très piquants qui irritent la peau. Toute la plante peut être moulue, séchée et donnée comme fourrage aux animaux. Les Mayas donnent les feuilles de chaya aux poules ; une moulée pour volailles à base de chaya a été développée au Ghana

Noms courants

- anglais
 - Chaya
 - Spinach Tree
 - Arbre à épinard
 - Mayan Spinach
- castillan
 - Cnidoscolus Acontifolius
 - Árbol De Espinaca
 - Espinaca Maya

Culture

• La chaya, une plante caractéristique des tropiques arides, présente une tolérance à la sécheresse exceptionnelle. Cependant, elle s'adapte bien dans les régions à basse altitude des tropiques humides. Dans les régions subtropicales, les gelées occasionnelles lui font perdre ses feuilles et tiges mais habituellement, la plante survit et produit de nouveaux rejets de la souche. La chaya ne tolère pas les sols engorgés d'eau et quelques jours d'eau stagnante peuvent la tuer. Comme les variétés cultivées ne produisent généralement pas de graines, elles sont propagées par boutures de tige. De grandes boutures quelque peu ligneuses, mesurant de 15 à 60 cm (de 6 à 24 po) sont coupées et plantées à la verticale ou à angle dans le sol humide (mais pas trempé d'eau). Il faut s'assurer de planter les boutures avec l'extrémité supérieure vers le haut. Arroser avec parcimonie les boutures plantées jusqu'à ce qu'elles se soient bien enracinées. Une fois établies, les nouvelles plantes nécessitent peu de soins ; cependant, il faut pailler les jeunes plantes pour supprimer la croissance des mauvaises herbes et réduire les pertes d'eau du sol par évaporation. La croissance de la chaya est rapide durant la saison de croissance ; il se peut qu'il faille tailler les plantes de chaya pour les maintenir à une hauteur facilitant la récolte.

récolte et production de semences

Ne pas récolter les feuilles des nouvelles plantes de chaya car celles-ci pourraient s'atrophier. Les plantes établies, par contre, tolèrent les récoltes répétées des pointes de tige et des nouvelles feuilles jusqu'à deux ou trois fois par semaine. Les nouvelles feuilles à proximité des pointes de tige sont les plus tendres. Les feuilles sont à leur meilleur pour la consommation lorsqu'elles ne mesurent pas plus de la moitié de la taille des feuilles. Porter des gants pour récolter les feuilles de variétés brava afin d'éviter les démangeaisons de la peau causées par les poils urticants.

Ravageurs et maladies

La chaya est très résistante aux maladies et aux ravageurs. Les nouvelles plantes de chaya sont susceptibles à la défoliation causée par le sphinx de la tomate. Normalement, la plante attaquée récupère rapidement en produisant de nouvelles feuilles.

Cuisine et nutrition

La chaya est un légume très nutritif. Certains auteurs estiment que la valeur nutritionnelle de la chaya est de loin supérieure à la plupart des autres légumes à feuilles comme l'épinard, le chou chinois et l'amarante. Elle est une bonne source de protéines, de calcium, de phosphore, de fer et de vitamines A et C ainsi que de niacine, de riboflavine et de thiamine. Les feuilles et les pointes de tige sont habituellement coupées avant d'être cuites comme les épinards. Elles sont également ajoutées aux soupes et aux ragoûts ou ajoutées aux omelettes avec des oignons. Dans le Yucatan, les feuilles de chaya sont utilisées comme enveloppes de tamales et des morceaux de feuille peuvent être ajoutés au mélange de tamale. Il ne faut jamais manger la chaya crue car elle contient des glycosides cyanogènes, lesquels peuvent causer

l'empoisonnement au cyanure. La cuisson des tiges et des feuilles de chaya dans l'eau bouillante pendant 15 minutes ou leur friture élimine les composés de cyanure toxiques. Faire sauter la chaya n'en élimine probablement pas les composés dangereux. Éviter de respirer les vapeurs produites durant la cuisson de la chaya.

Références

[Prota4U](#)

[Plants for a Future](#)