



An nou manjé manjé péyi a



La Papaye

Carica papaya – Famille des Caricacees
« PAPAY »

Origine :

Fruit originaire du Mexique, il apparaît sur notre île avant ou au début de la colonisation.

Description :

Les papayes sont des fruits peu ordinaires. Elles poussent sur des arbres, sont apparentées aux figues et ressemblent à des melons.

Le gros fruit ovale est entouré d'une fine écorce jaune-vert. Ses nombreux pépins ne sont pas comestibles.

Sa chair est de couleur orange à rouge ; on peut la manger à la petite cuillère.

Saisonnalité :

Toute l'année.

Apport nutritionnel (pour 100g) :

Glucides 10 g • Lipides 0,1 g • Protides 0,6 g • Eau 88,7 g • Calories 39 Kcal • Fibres 0,9 g • Calcium 20 mg

Vitamines : A 175 (µg) • B1 0,04 (µg) • B2 0,04 (µg) • PP ou B3 0,3 (µg) • C 56 (µg)

Les bienfaits :

La papaye est le fruit idéal pour les régimes amaigrissants. Elle rassasie sans apporter beaucoup de calories.

De plus elle est laxative, comme le lin. Elle est même indiquée pour les bébés. Elle renferme un enzyme : la papaïne qui :

Active la digestion • A une action anti-inflammatoire et favorise l'excrétion de l'eau • Guérit les plaies purulentes • Atténue les effets de l'arthrite • A la propriété dattendrir la viande

Utilisation :

Production de latex en pharmacologie. Le latex de la papaye verte peut aussi être utilisé dans la fabrication du chewing-gum. En alimentation, ce fruit légèrement âcre se consomme nature, comme le melon. On enlève habituellement les graines se trouvant à l'intérieur, mais elles peuvent être consommées tel quel en assaisonnement. Elles ont un goût poivré légèrement sucré. En usage externe, le fruit écrasé est appliqué sur les furoncles, les abcès. Le latex appliqué sous forme d'hydrogel sur les brûlures favorise la guérison.

En entrée

Salade de Papaye verte

Préparation : 20 mn • Cuisson : aucune
Ingrédients pour 6 personnes :

1 papaye verte • 1 gousse d'ail
1 oignon • 1 piment vert piquant
1 citron vert • Sel • Poivre

1 - Peler, épépiner et râper la papaye.
2 - Hacher finement l'ail et le piment
3 - Mélanger la papaye avec l'ail, le piment, assaisonner et ajouter le jus du citron vert.

En plat principal

Papaye Farcie

Préparation : 20mn • Cuisson : 45 mn
Ingrédients pour 4 personnes :

1 papaye demi-mûre • 250g de viande hachée • 2 petits oignons • 2 cuillères d'huile • 1 petit bol de riz cuit • 1 oeuf battu • Sel • Poivre

1 - Couper la papaye du côté de la tige à environ 4 cm, à l'aide d'une petite cuillère enlever les pépins.
Garder le morceau côté tige.
2 - Emincer les oignons, les faire revenir dans 2 c. à soupe d'huile.
3 - Mettre dans un récipient les oignons, la viande, le riz y ajouter l'oeuf l'oeuf battu, le sel et le poivre.
4 - Bien mélanger les ingrédients et en farcir la papaye.
5 - Refermer avec l'extrémité du fruit fixer avec un curedent ou deux.
6 - Huiler légèrement et faire au four à 180°C, jusqu'à ce que la papaye soit tendre de 45 mn à 1 heure.

En dessert

Crumble à la Papaye

Préparation : 20 mn • Cuisson : 20 mn
Ingrédients pour 4 personnes :

8 c. à s. de lait de coco • 1 papaye
30g de noix de coco râpée • 100g de farine • 90g de beurre ramolli • 30g de sucre • 1 goutte d'essence de vanille ou 4 pincées de vanille en poudre • 1 pincée de sel

1 - Dans un saladier, mettre la farine, le coco râpé, le sucre, le sel, le beurre mou et la vanille.
2 - Travailler du bout des doigts pour obtenir un mélange bien sableux. Réserver au frais.
3 - Ouvrir la papaye en 2. Eliminer les graines noires. Eplucher le fruit et émincer le en fines lamelles. Les répartir en rosace dans un plat à oeufs.
Arroser de lait de coco.
4 - Parsemer la pâte à crumble sur les rosaces de papaye.
5 - Mettre au four à 210°C (th.7).
Faire dorer pendant 20 minutes.