

Fiche produit des



Feuilles & Fleurs de Papaye

Nom scientifique

Carica papaya.

Origine / histoire

Originaire du Mexique, le papayer pousse dans des régions tropicales où se mêlent chaleur et humidité.

Qu'est-ce que c'est ?

La papaye est une baie oblongue de 21 à 31 cm de long, dont la pulpe est comestible. Elle pèse environ 1 kg (parfois jusqu'à 5 kg). Ses feuilles sont de taille moyenne à grande, mesurant 50 à 70 centimètres de diamètre.

Comment poussent-elles ?

Les feuilles poussent au sommet du papayer et ressemblent à celles du figuier, avec une face vert clair et l'autre plutôt blanchâtre.

Production

Toute l'année.

Bienfaits nutritionnels :

Les feuilles de papaye contiennent plus de 50 nutriments tels que les vitamines A, B, C, D, et E, du calcium, des flavonoïdes, des tanins, du bêta-carotène, des antioxydants, des fibres alimentaires, etc.



Feuilles & Fleurs de Papaye

Idéal pour

La digestion : le papayer (feuilles et graines) est riche en enzymes qui dégradent les protéines (papaïne, chymopapaïne). Il facilite, calme l'inflammation, protège l'appareil digestif et traite l'insuffisance gastrique et duodénale. En infusion, les feuilles soulagent les ballonnements et sont légèrement laxatives. Les graines aident également à rééquilibrer la flore intestinale et luttent contre les parasites digestifs (vers : ascaris, oxyures) et aident à combattre les champignons et bactéries (staphylocoques, salmonelles). Calmer les inflammations, grâce à leurs richesses en acides gras essentiels. Elles soulagent les douleurs articulaires, l'arthrose. Leurs vertus analgésiantes peuvent aider à soulager la névralgie sciatique. Aider à dépurifier le foie de ses toxines. Prévenir et aider à guérir les troubles hépatiques (cirrhose). Protéger contre le stress : la richesse en antioxydants des feuilles leur confère un rôle protecteur contre les radicaux libres, responsables du vieillissement cellulaire prématuré. Protéger des insuffisances rénales.

Précautions

La papaïne contenue dans la feuille et la graine est contre-indiquée aux femmes enceintes et allaitantes.

Elle peut également interagir avec certains médicaments comme les anticoagulants ou les antiplaquettaires. Le latex contenu dans les feuilles, fruits et graines du papayer est très allergisant, il est déconseillé aux personnes allergiques au latex ainsi qu'à certains fruits comme le kiwi ou l'avocat.

En cas de surdosage, un risque d'irritation de l'œsophage est encouru.

Comment les consommer ?

Ses jeunes feuilles et fleurs sont blanchies dans de l'eau bouillante, elles peuvent ensuite être intégrées à vos plats et salades, selon votre goût. Les graines de papaye séchées et moulues peuvent se substituer au poivre.

Comment les conserver ?

Les jeunes feuilles et fleurs de papayer se conservent dans le bac à légumes du réfrigérateur dans une boîte ou un emballage hermétique.

Bon Appétit !

