

Fiche produit des



Papaye Verte

Nom scientifique

Carica papaya.

Origine / histoire

Originaire d'Amérique centrale (Mexique, Jamaïque, Belize et Costa Rica), elle est aujourd'hui répandue et cultivée en Amérique, Asie, Afrique (notamment en Afrique du Sud, dans la province de Mpumalanga), Australie, Nouvelle-Zélande, Israël et, depuis quelques décennies, en Espagne (îles Canaries) et en Italie (Sicile).

Qu'est-ce que c'est ?

Les fruits ont une forme oblongue, variant en couleur du vert au jaune à l'orange au rose et peuvent peser jusqu'à 9 kg.

Comment pousse-t-elle ?

La papaye verte est le fruit immature qui pousse sur le papayer.

Saison

La papaye est disponible toute l'année en Nouvelle-Calédonie.

Bienfaits nutritionnels :

La papaye contient de la papaïne, une enzyme qui favorise la digestion des protéines et la rend donc parfaite pour les personnes souffrant de gastrite ou de problèmes digestifs. 100 grammes de papaye fraîche contiennent seulement 39 calories. Riche en vitamines A, B, C (plus que les kiwis et les carottes !) et P, elle a également une teneur élevée en eau (88 %), en fibres et en antioxydants. Elle est faible en gras (0,3 g pour 100 g de produit) et en protéines (0,5 g)



Papaye Verte

Idéal pour

Les soins de la peau, l'apaisement des douleurs menstruelles, le renforcement du système immunitaire, la protection contre les maladies cardiaques et la régulation de la digestion, entre autres.

Précautions

La papaye verte crue est déconseillée aux personnes allergiques au latex ainsi qu'à certains fruits comme le kiwi ou l'avocat.

Comment la consommer ?

La papaye verte peut s'utiliser sous toutes ses formes : crue, râpée dans les salades, cuite en gratin, en soupe, en accompagnement de tous vos plats.

À quoi peut-elle se substituer ?

Verte, elle peut remplacer la chouchoute ou la pomme de terre par exemple.

Comment la conserver ?

Après la récolte, la papaye verte peut être gardée plusieurs jours à température ambiante. Vous pouvez également congeler la papaye préalablement bouillie, coupée en morceaux et placée dans un sachet de congélation.

Bon Appétit !

