



La Papaye

Qu'est-ce que c'est ?

La papaye est une baie arrondie, de 21 à 31 cm de long, dont la pulpe est comestible.

Elle pèse environ 1 kg (parfois jusqu'à 5 kg). Elle renferme de nombreuses graines noires. Elle est originaire d'Amérique centrale.

La papaye aurait été introduite à La Réunion vers 1750. Ici c'est la papaye saine qui est la plus appréciée, car c'est une variété à la saveur qui rappelle l'abricot bien mûr. Le mot papaye, selon certains, viendrait du malais, tandis que d'autres associent l'origine du nom aux racines caribéennes.

Saisonnalité

Elle est disponible toute l'année, mais son pic de production commence en janvier et se termine en avril.

Nutrition

La papaye est un fruit riche en vitamine C. La vitamine C contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif. Elle est également riche en sélénium. Cet oligo-élément contribue au maintien de cheveux et d'ongles normaux.

Conseils d'achat

La papaye se choisit principalement en fonction de sa couleur et du moment prévu pour vous en régaler.

Recouverte d'une peau verte, la papaye est prête à consommer quand cette peau se colore de jaune et que cette teinte recouvre un tiers du fruit. À maturité, le goût de sa chair se rapproche d'un mélange de melon et de pêche.



Vivez la Fraîche attitude



Usage

On peut consommer la papaye mûre en dessert, nature ou agrémentée d'un peu de jus de citron. Mais il est aussi possible de la consommer verte, par exemple en salade ou en gratin.

Du latex peut être extrait de la papaye. Ce latex est utilisé de différentes manières : base à la salade thaï, le som tam ou vietnamienne goi. Le latex de la papaye verte peut aussi être utilisé dans la fabrication du chewing-gum.

Il est possible d'en extraire aussi la papaine.

Présente dans la papaye verte, elle permet d'attendrir la chair de poule en marinade.

Ancrage territorial

La papaye est présente sur toute l'île en basse altitude, mais elle est plus présente sur la façade Ouest.



Salade de papaye verte à la sauce aux agrumes



POUR QUATRE
PERSONNES

Ingrédients

- 1 papaye verte
- 1 citron
- 1 orange
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Quelques graines de nigelles
- Sel
- Poivre

Préparation

- Épluchez puis râper la papaye verte (sans utiliser la partie trop dure au centre, près des graines).
- Pressez le citron puis l'orange.
- Mélangez la papaye râpée, les deux jus, l'huile d'olive et les graines de nigelles.
- Salez et poivrez.
- Laissez au moins 30 minutes au frais, pour que les arômes se mélangent.

