

Papayes



Choisir

La papaye est un fruit délicieux d'origine centraméricaine et est cultivée dans les climats tropicaux du monde entier.

À l'épicerie, vous trouverez des papayes d'environ 15 cm (6 po) de longueur qui pèsent de 450 à 680 g (1 à 1,5 lb). La peau de la papaye est normalement d'une couleur jaune tirant sur le vert et sa chair est d'une vive couleur orange-rougeâtre. Les papayes mûres sont plus jaunes que vertes et sont un peu molles au toucher. Évitez les papayes dures ou vertes, car elles ont été cueillies trop tôt et ne mûriront jamais.

Conserver

La papaye mûrit rapidement à température ambiante. Pour accélérer le mûrissement, il suffit

de placer le fruit dans un sac en papier. Une fois la papaye mûre, il faut la conserver au réfrigérateur et la manger en moins d'une semaine.

On peut aussi la congeler pour l'utiliser plus tard. Les cubes de chair congelée peuvent être ajoutés à un smoothie. Vous obtiendrez ainsi un goût tropical.

Préparer

La papaye se mange habituellement crue. Il suffit de nettoyer le fruit, de le couper sur le sens de la longueur et d'enlever les graines noires à l'aide d'une cuillère. La chair se détache facilement à la cuillère, et on peut également peler la peau pour couper le fruit en morceaux de la forme désirée.

Les graines de papaye sont comestibles et ont un goût amer proche de celui du poivre. On peut faire sécher celles-ci pour les utiliser comme des grains de poivre.

Manger

La papaye est un fruit doux et polyvalent qui peut être intégré à de nombreuses recettes.

- Combinez la papaye avec de la mangue ou de l'ananas pour faire une salade de fruits tropicale.
- On peut faire une salsa fantastique avec de la papaye. Commencez par préparer la salade de fruits mentionnée, en prenant soin de hacher finement les fruits tropicaux, puis ajoutez des piments

jalapeños et des poivrons rouges. C'est un excellent accompagnement pour votre prochain taco au poisson!

- Vous pouvez aussi rehausser votre yogourt ou votre smoothie avec quelques cubes de papaye qui en feront un délice sucré.

Saison

Vous trouverez des papayes toute l'année dans votre supermarché local (la haute saison est de juin à septembre).

Valeur nutritive

Une petite papaye (de 148 g) est une source de fibre, de magnésium, de potassium et d'acide folique, ainsi qu'une excellente source de vitamine C.



La papaye contient une enzyme appelée papaïne, qui décompose les protéines. C'est pourquoi on l'utilise pour attendrir la viande dans certaines recettes!

