

☞ *C'est une baie anguleuse ou arrondie à la pulpe comestible, pouvant peser à peu près 1 kg ou plus et renfermant de nombreuses graines.*



Papaye

● Conseils

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. On peut ajouter une touche de citron à la papaye afin d'en rehausser le goût.

● Stockage

La laisser à la température ambiante si elle doit mûrir. La placer dans un sac de papier si l'on désire accélérer le processus.

● Le saviez vous ?

En Jamaïque, on a l'habitude de faire couler le jus de la papaye verte sur une verrue ou un cors au pied et ce, plusieurs fois par jour pendant 5 à 7 jours. Cette accumulation gommante commence alors à se rider et tombe d'elle-même en laissant une peau saine.

● Recette "Smoothie Papaye"

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 papaye
- 1 yaourt nature

- une cuillère à soupe de sucre
- jus d'orange frais

- quelques feuilles de menthe
- le jus d'un demi citron
- 8 glaçons

- ☞ Epluchez et coupez la papaye en petit morceaux.
- ☞ Mixez avec tous les ingrédients (la quantité de jus d'orange dépend la texture souhaitée).
- ☞ Servir de suite.