

La papaye



Valeur nutritive pour 100 g	
Eau	89 %
Protéines	0,6 g
Matière grasses	0,1 g
Glucides	10 g
Fibres	0,9 g
Calories	39

On cueille la papaye lorsqu'apparaissent des traces de couleur jaune sur sa pelure. Suite à cela, elle sera prête 4 à 5 jours après pour la consommation. Elle a une forme cylindrique et elle a une peau lisse non comestible de couleur jaune, des fois plus orangé ou verte. Sa chair est rafraichissante, car elle est très juteuse et sa saveur est douce et sucrée. Elle contient aussi des petites graines noires comestibles assez piquantes.

Elle a des propriétés antioxydantes et contribue aussi à la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives grâce à sa vitamine C, son potassium et sa vitamine A.

Utilisation : peut-être consommés comme le melon, à la cuillère, crue. On peut aussi l'ajouter à du yogourt, sorbets, en accompagnement avec du jambon, avec du saumon fumé ou simplement en jus ou en purée. Ses graines peuvent être utilisées comme poivre après avoir été broyées.

Gratiné de papaye au lait de coco

Portions : 2

Ingrédients

1 papaye mûre

1 boîte de lait de coco

1 gousse de vanille

Étapes

Préchauffez le four 180°C. Coupez la papaye en deux dans le sens de la longueur. Retirez les graines. Versez le lait de coco dans les deux parties de la papaye. Fendez la gousse de vanille en deux. Grattez les graines pour les mettre au-dessus du lait de coco. Faites gratiner pendant 8 à 10 min. Servez immédiatement.

<http://www.cuisineaz.com/recettes/gratine-de-papaye-au-lait-de-coco-16902.aspx>