



< retour

Fruits et légumes

Papaye(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

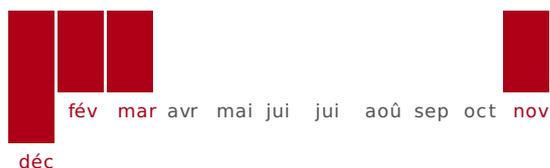
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Exotiques (Goyave, Papaye...)

Origine : Amérique latine

Famille : Sapindacées

Poids moyen : 455g

Fruit du papayer, arbre probablement originaire d'Amérique centrale, qui mesure habituellement de 2 à 10 m. Ce n'est pas un arbre au sens botanique, car son long tronc n'est pas aussi ligneux et n'est orné de feuilles qu'à son sommet. Les papayes sont regroupées au faite de l'arbre. Un papayer peut produire de 30 à 150 fruits par année. La papaye est cueillie à l'apparition de traces de couleur jaune sur le fruit. Celui-ci sera mûr 4 à 5

jours après la cueillette.

Le papayer pousse facilement, grandit rapidement, fleurit continuellement, donnant des fruits à l'année. Mais il ne vit pas longtemps. Les papayes qui ne sont pas encore mûres, renferment un liquide blanchâtre et inodore, un latex dont on extrait la papaine, un enzyme qui a des propriétés comparables à celles de la broméline de l'ananas ou de l'actidine du kiwi.

Cet enzyme attendrit la viande et empêche la gélatine de prendre. Ce suc dissolvant est présent dans le tronc, les tiges, les feuilles et les fruits, surtout ceux qui ne sont pas encore à maturité. On l'utilise en médecine et dans diverses industries (alimentation, cuir, soie, brasserie et laine). Le latex qui est extrait des papayes vertes sert entre autres à la fabrication de la gomme à mâcher.

La papaye a une mince peau lisse non comestible de couleur jaune orangé, jaune rougeâtre ou vert jaunâtre. Sa chair juteuse, généralement de couleur jaune orangé plus ou moins foncé, peut être également jaune ou rougeâtre. Sa texture, semblable à celle du melon cantaloup, est plus moelleuse. De nombreuses graines noirâtres enrobées de mucilage sont logées dans la cavité centrale. Ces graines comestibles ressemblent à de gros grains de poivre, et leur saveur est piquante. La papaye a une saveur douce, plus ou moins sucrée et parfumée selon les espèces, qui rappelle celle du melon.

La papaye verte s'utilise comme la courge d'hiver, qu'elle peut remplacer dans la plupart des recettes. Il est nécessaire de la «saigner», c'est-à-dire de laisser s'écouler le suc blanc et acide qu'elle renferme, avant de l'utiliser.

VARIÉTÉS

La papaye, de forme sphérique ou cylindrique, mesure entre 10 et 50 cm, et son poids varie de quelques centaines de grammes à plus de 9 kg. Les variétés commercialisées sont généralement petites.

Carica : Il existe une cinquantaine d'espèces du genre Carica, mais la plupart ne sont pas comestibles. La papaye de montagne (Carica pubescens) et le babaco (Carica pentagonia) sont plus rares.

Solo : La variété hawaïenne nommée «solo» est l'une des plus courantes.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir une papaye dont la peau, jaune orangé sur presque toute sa surface, cède sous une légère pression des doigts. La présence de taches noires ou de moisissures n'altère pas sa

saveur. Écarter les papayes dures et très vertes, elles ont été cueillies trop tôt et leur saveur sera décevante. Une papaye totalement verte ne mûrira pas. Rejeter également les papayes très molles ou très meurtries.

QUE FAIRE AVEC ?

La papaye est délicieuse consommée à la cuillère comme le melon, avec ou sans sucre, arrosée au goût d'un peu de jus de citron ou de lime, de porto ou de rhum. On la met dans le yogourt, les puddings, les sorbets et la crème glacée. Dans les salades de fruits, la papaye doit être ajoutée au moment de servir, afin d'éviter de ramollir les autres fruits. On transforme la papaye en jus ou en purée. On la cuit en confiture, en chutney ou en catsup. Comme le melon, la papaye se marie bien avec le jambon, le prosciutto et le saumon fumé. Elle est délicieuse farcie de salade de fruits, de poulet ou de fruits de mer. On peut aussi l'arroser de vinaigrette, la cuire en fricassée ou en ratatouille, et la mariner. Les graines de papaye peuvent être broyées et utilisées comme du poivre. Certaines personnes aiment en croquer quelques-unes lorsqu'elles mangent de la papaye.

COMMENT PRÉPARER ?

On cuit le babaco en confiture ou on le met en conserve. En Amérique du Sud on aime bien l'utiliser dans les gâteaux. Ce fruit est rarement transformé en jus, qui serait trop acide pour être apprécié.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La papaye est moyennement fragile. La laisser à la température ambiante si elle doit mûrir. La placer dans un sac de papier si l'on désire accélérer le processus. Consommer la papaye dès qu'elle est à point. Éviter de conserver la papaye pas encore mûre à moins de 7 °C ou dans le réfrigérateur, car elle ne mûrira plus. La papaye mûre se conserve quelques jours au réfrigérateur. La congélation du fruit mûr n'est pas recommandée.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La papaye est une excellente source de vitamine C et contient également du potassium et de la vitamine A. On la dit stomachique et diurétique. Les graines s'utilisent comme vermifuge. Les Brésiliens préparent un sirop sédatif avec le jus de papaye.

calories



protéines



glucide



lipide



magnesium



calcium

sodium

acides

phosphore

sucre



fibre



cuivre



zinc



fer



manganèse



vitamin
B1



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

La papaye est appréciée depuis fort longtemps des Indiens d'Amérique latine. Les Espagnols et les Portugais contribuèrent à répandre sa culture à travers le monde. Ce fruit est maintenant cultivé dans la plupart des régions tropicales et subtropicales, notamment au Brésil, au Mexique, en Thaïlande, en Indonésie et en Inde.

Voyage de sushis aux fruits [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Panna cotta à la mangue, coulis de papaye et copeaux de noix de coco [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Salade de papaye verte aux crevettes [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15570>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15570>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/voyage-de-sushis-aux-fruit>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/panna-cotta-la-mangue-coulis-de-papaye-et-copeaux-de-noix-de-coco>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-papaye-verte-aux-crevettes>