LES FRUITS
PAPAYE

Ce fruit est délicieux nature, gratiné ou assaisonné. Sa richesse en vitamines combinée à sa légèreté en font un fruit idéal au quotidien, qui vous apportera tonus et vitalité !

CHOISIR ET CONSERVER

TROUVER LE BON PRODUIT

La papaye se choisit principalement en fonction de sa couleur et du moment prévu pour vous en régaler.
Elle peut être consommée verte en salade et se déguste très rapidement dès qu'elle atteint sa pleine maturité, sous peine de perdre la qualité gustative de sa chair juteuse.

… ET BIEN LE CONSERVER

Achetée verte, la papaye peut achever sa maturation à l'air ambiant. Craignant le froid, la papaye ne doit pas être mise à une température inférieure à 8 °C.

NUTRITION ET BIENFAITS

Légère et survitaminée, la papaye possède tous les atouts pour s'intégrer régulièrement à vos menus. Ce fruit contient en effet une quantité record de vitamine C (plus que le pomelo ou l'orange). Bien que sucrée, elle est pauvre en calories et riche en fibres…
En plus de sa haute teneur en vitamines, la papaye est riche en fibres (1,9 g/100 g en moyenne) et en calcium (22,3 mg/100 g en moyenne).

COMMENT ÇA POUSSE ?

Originaire d'Amérique, le papayer est arrivé en Nouvelle-Calédonie vers 1845. Le papayer, grand vivace arborescent dont la tige unique ressemble à un tronc, peut atteindre au moins 6 m de haut, il se multiplie par semis. Il existe des pieds mâles ne donnant pas de fruits et des pieds femelle, donnant des fruits, ainsi que des pieds qui portent les deux.

Source Les fruits et légumes frais-Interfel / DDT-Province Sud

Saisons de production