



LES LÉGUMES PAPAYE VERTE

Disponible toute l'année, la papaye verte peut s'utiliser sous toutes ses formes !

Choisir une papaye verte

Pour choisir une papaye encore verte de qualité, il faudra surtout veiller à choisir un fruit d'une couleur verte uniforme, sans tache, à la peau brillante et sans meurtrissure.



Conserver la papaye verte

La papaye verte se conserve plusieurs jours à température ambiante.

La saveur de la papaye verte

Elle a un goût neutre et une texture ferme.

Préparer la papaye verte

La papaye verte se mange aussi bien crues que cuites dans des plats salés ou sucrés. Connue sous la forme crue et râpée en salade, elle peut se faire également cuite en gratin, soupe et accompagnement de tous vos repas.

Les jeunes pousses et fleurs se mangent également. Une fois blanchis, vous pouvez les intégrer à vos plats.

Les apports et les bienfaits de la papaye verte

Véritable mine de vitamines, notamment A et C, la papaye verte contient également des fibres, des antioxydants et surtout beaucoup de potassium.

Plus d'infos

Pour plus d'information, consulter le site web des [Récoltes du Caillou](#).

Sources : Récolte du Caillou

Saisons de production

