Commission du Pacifique Sud

1990
original

Centre de formation à l'éducation communautaire

Aliments du Pacifique Sud

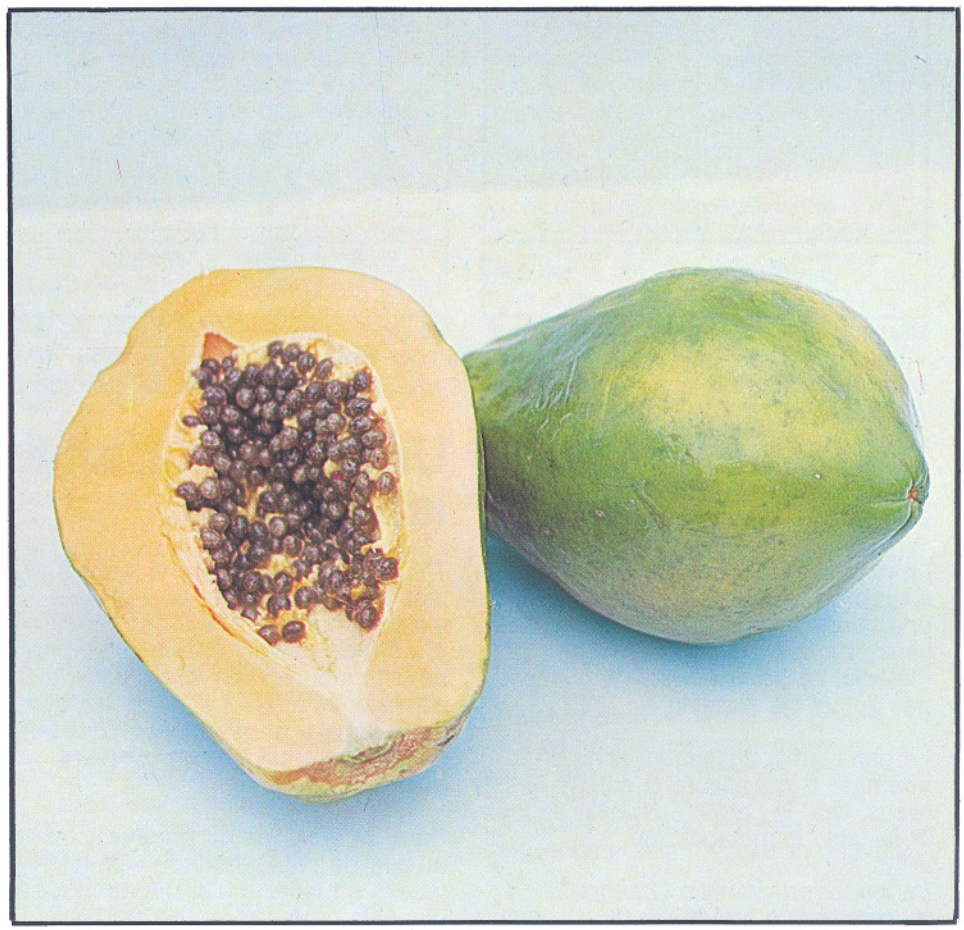
Fiche No. 2
Edition revue 1985

La papaye

Un aliment pour l'homme

Le papayer pousse sur presque toutes les îles du Pacifique Sud. Le fruit du papayer, appelé papaye, est l'un des aliments les plus savoureux et les plus sains que l'on puisse trouver dans le Pacifique. Sur beaucoup d'îles, les gens le savent bien et en mangent presque tous les jours.

Mais on laisse parfois pourrir la papaye sur l'arbre, l'abandonnant aux oiseaux, ou on la donne à manger aux cochons. Les gens qui font cela ne tirent pas tout le parti possible de la valeur nutritive de ce fruit succulent. La papaye n'est pas seulement un aliment pour les animaux, les gens devraient la goûter, eux aussi, soit mûre comme fruit, soit verte en légume.



Le papayer ...

Sur les papayers femelles et hermaphrodites, les fruits poussent à la base de la couronne.

Le nom scientifique du papayer est *Carica papaya*. Il y en a trois sortes :

Le papayer **femelle** dont les fruits et les fleurs poussent sur des tiges courtes, à la base des feuilles. Pour produire des fruits, l'arbre femelie a besoin du pollen venant d'arbres mâles proches.

Le papayer **mâle** a des fleurs à longues tiges tombantes. L'arbre mâle porte parfois des fruits, mais ils ne sont pas bons à manger. En général, on plante un arbre mâle pour huit à dix arbres femelles.

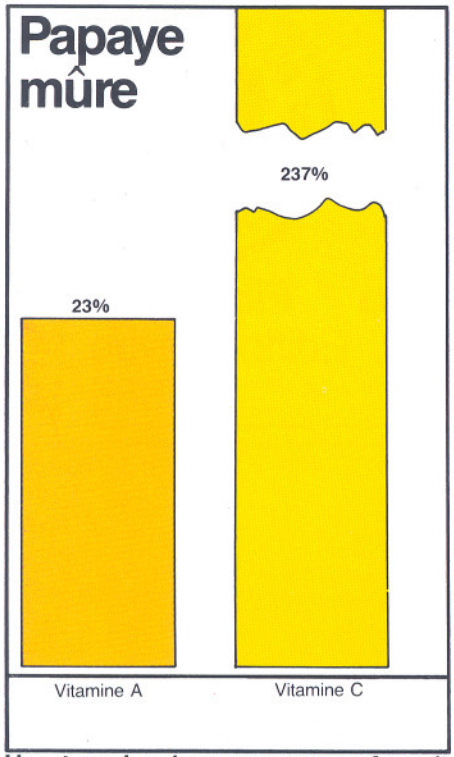
Le papayer **hermaphrodite** a à la fois des fleurs mâles et femelles. Les fleurs mâles fournissent aux fleurs femelles le pollen dont elles ont besoin pour produire des fruits, de sorte qu'un seul arbre peut produire des fruits tout seul.

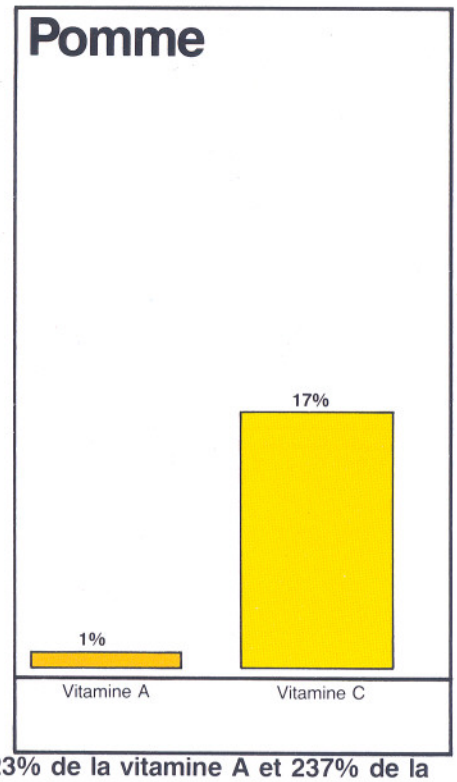
... et son fruit délicieux

Moins d'un an après avoir été planté, le papayer commence à donner des fruits. Lorsque la papaye jaunit, elle est mûre. Le fruit mûr est très mou et il faut le manier avec précaution pour ne pas le meurtrir.

Lorsqu'on cueille le fruit, il faut couper la tige au ras du tronc de l'arbre pour éviter que les tiges pointues n'abîment les jeunes fruits restés sur l'arbre.

Tout foyer océanien devrait avoir au moins un papayer à proximité. Une famille peut récolter de 15 à 30 fruits par an sur un arbre adulte. Les fruits n'ont pas tous la même forme, la même taille, la même couleur et le même goût, mais ils sont tous savoureux et pleins de vitamines.





Une tranche de papaye mure fournit 23% de la vitamine A et 237% de la vitamine C dont une femme adulte a besoin chaque jour. Une pomme de taille moyenne ne donne que 1% de la vitamine A et 17% de la vitamine B nécessaires[1]

Un aliment hyper-vitaminé

La papaye mûre est une excellente source de **vitamine A**, nécessaire à une bonne croissance, à la santé des yeux et à la protection contre la maladie. La papaye verte ne contient pas autant de vitamine A.

La papaye est également riche en **vitamine C** qui assure la solidité des tissus, aide le corps à assimiler le fer et favorise le métabolisme.

La teneur en vitamine C augmente à mesure que le fruit mûrit. Une papaye dont la peau est encore verte contient de 30 à 40 pour 100 de moins de vitamine C que la papaye mûre.

La papaye contient plus de vitamine A et de vitamine C que beaucoup d'autres fruits, notamment parmi les fruits importés. Comme l'histogramme ci-dessus le montre, il faudrait manger 14 pommes pour absorber autant de vitamine C qu'en donne une tranche de papaye. Alors, pourquoi acheter très cher des pommes importées quand vous pouvez les remplacer par de succulentes papayes pleines de vitamines ?

Un fruit pour toute la famille

Très riche en vitamines et facile à digérer, la papaye est un excellent aliment pour les bébés. Les bébés de 4 à 6 mois doivent absorber, en plus du lait maternel, des aliments de consistance molle. Le jus de papaye ou la papaye mûre réduite en purée constituent à cet âge un excellent premier aliment.

Pour faire du jus de papaye, presser un peu de papaye mûre pelée à travers un tamis métallique propre ou une toile propre et ajouter de l'eau bouillie refroidie. Ne pas sucrer.

En grandissant, les enfants devraient continuer à manger beaucoup de papaye. C'est bien meilleur pour eux que les bonbons ou les biscuits achetés au magasin.

La papaye est aussi bonne pour les malades, surtout pour ceux qui digèrent mal la viande, le poulet ou les œufs. Ces aliments sont parfois mieux digérés lorsqu'on les mange avec de la papaye.

Mais la papaye n'est pas seulement pour les bébés, les enfants et les malades. Manger une tranche de papaye, nature ou avec un peu de jus de citron ou de limette, est une excellente façon pour n'importe qui de commencer la journée. Une tranche de papaye contient une quantité de vitamine C supérieure aux besoins quotidiens d'un adulte alors que le pain, le riz et les biscuits n'en contiennent pas du tout.

Un ingrédient surprise

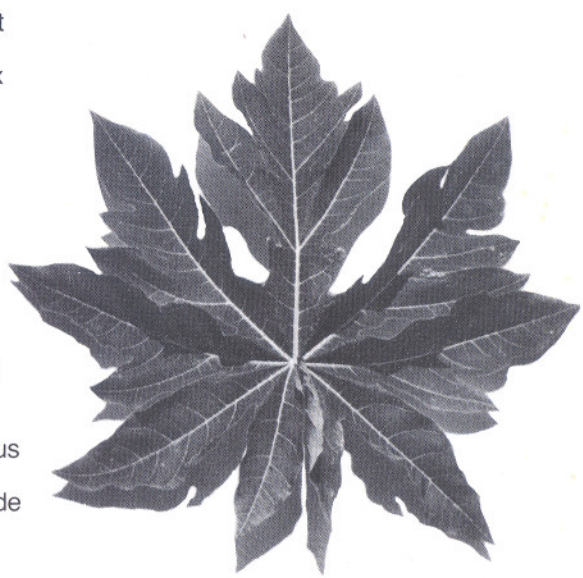
La papaye n'est pas seulement pleine de vitamines et de saveur, elle offre aussi quelques surprises; les feuilles et les fruits verts du papayer contiennent un produit chimique appelé **papaïne**, qui a des usages très particuliers.

Pour attendrir la viande ou la chair de poulpe : l'envelopper dans des feuilles de papayer et laisser reposer toute la nuit, ou bien la frotter avec du jus de papaye verte en faisant bien pénétrer celui-ci. (Pour obtenir le jus, fendre la peau d'une papaye verte avec un couteau et faire goutter sur une assiette.)

Pour les piqûres d'insecte : frotter les piqûres d'abeille et d'autres insectes avec du jus de papaye verte pour soulager la douleur. Mais attention ! Le jus de papaye brûle les yeux.

Pour tuer les vers intestinaux : mélanger de trois à quatre cuillerées à café de jus laiteux de papaye verte avec la même quantité de miel, ajouter à une tasse d'eau chaude, bien mélanger et boire.

Pour le lavage : remplacer le savon par des feuilles de papaye pour laver votre linge et enlever les taches. Commencer par frotter le linge avec les feuilles de papaye écrasées, puis frotter ensemble les pièces de linge.



Les feuilles de papaye contiennent de la papaïne, produit chimique aux nombreuses propriétés.

1. Extrait de *Food composition tables for use in the Pacific Islands*, Commission du Pacifique Sud, 1983.

Préparation et conservation

Le moyen le plus nutritif d'utiliser la papaye est de la manger crue, soit nature, soit dans une salade de fruits. Mais on peut aussi la faire cuire pour varier les repas. La papaye mûre et ferme, ou verte, est excellente cuite au four ou en ragoût avec d'autres aliments.

Il ne faut jamais cuire la papaye plus longtemps qu'il n'est nécessaire, parce que cela fait perdre de précieuses vitamines. On conserve mieux ces vitamines en couvrant la casserole pendant la cuisson.

On peut conserver la papaye en la faisant sécher. **Pour sécher la papaye** : couper une papaye fraîche en dés. Etaler sur des plateaux propres ou des feuilles de bananier nettoyées et laisser au soleil deux ou trois jours. Retourner les morceaux de papaye deux ou trois fois par jour pour que le séchage soit uniforme.

La papaye séchée se conserve plusieurs mois dans un bocal, une boîte métallique ou un sac en plastique à fermeture hermétique. Cela fait un excellent casse-croûte pour les enfants.

Salade de papaye verte

Pour cinq personnes :

1 petite papaye verte
1 petite papaye presque mûre
1 cuillerée à soupe d'huile de coco ou d'huile à salade
2 cuillerées à soupe de citron
Sel
Poivre

1. Peler les papayes et les râper (on devrait en obtenir environ 2 tasses).
2. Faire tremper la papaye râpée dans l'eau salée pendant une vingtaine de minutes, rincer à l'eau douce propre et égoutter.
3. Mélanger l'huile de coco ou l'huile à salade, le jus de citron, et une pincée de poivre.
4. Verser ce mélange sur la papaye râpée et laisser reposer au moins 10 minutes avant de servir.

Bouchées gourmandes

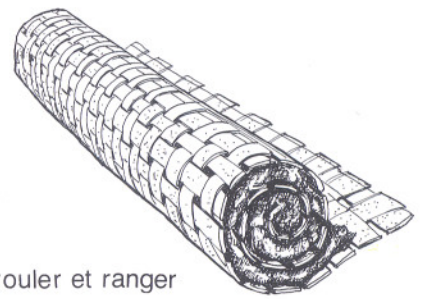
1 papaye mûre
Cannelle (facultatif)

1. Laver et peler la papaye et retirer les pépins.
2. Réduire la papaye en purée en l'écrasant avec une fourchette propre ou en la pressant à travers un tamis à grosses mailles.
3. Mélanger une pincée de cannelle (facultatif).
4. Etaler un sac de plastique propre ou une petite natte de cocotier finement tissée. Etaler sur le plastique ou la natte une fine couche de purée de papaye.
5. Cette couche doit être aussi mince que possible afin de sécher rapidement. Si ce n'est pas le cas, le séchage sera imparfait et les bouchées risquent de se gâter.
6. Sécher la papaye au soleil jusqu'à ce que le bord de la couche se détache du plastique ou de la natte sans coller.
7. Rouler le tout et le ranger dans un endroit propre et sec, ou retirer la papaye du plastique ou de la natte et la couper en petits morceaux qu'on conservera dans un bocal de verre propre.
8. Données aux enfants, ces bouchées gourmandes et nourrissantes remplaceront avantageusement les bonbons achetés au magasin.

N.B. : Cette recette peut également être utilisée avec d'autres fruits tels que la mangue, ou des légumes tels que la patate douce ou la citrouille. Les légumes doivent être bouillis jusqu'à ce que leur consistance soit tendre avant d'être réduits en purée.

Comment préparer les bouchées gourmandes

Etaler et sécher



Enrouler et ranger

Soupe de papaye verte et de poisson

Pour six personnes :

1 poisson de taille moyenne
1 tasse de lait de coco (1 noix de coco)
2 tasses de papaye verte grossièrement râpée
¼ de cuillerée à café de sel ou 1 cuillerée à soupe de sauce au soja
3 tasses d'eau

1. Nettoyer le poisson et le couper en morceaux.
2. Porter de l'eau à ébullition, saler et ajouter le poisson, faire bouillir 10 minutes. Enlever les arêtes.
3. Ajouter la papaye râpée, le sel ou la sauce au soja et faire cuire jusqu'à ce que la papaye soit tendre (une dizaine de minutes).
4. Ajouter le lait de coco, remuer et retirer du feu.
5. Servir chaud.

Poe papaye

Pour six personnes :

1 tasse et demie de lait de coco dilué
1 tasse et demie de chair de papaye
7 cuillerées à soupe de farine de maïs ou de manioc
Sel et sucre à volonté

1. Peler la papaye, retirer les pépins, couper le fruit en petits morceaux, et le réduire en purée en l'écrasant à la fourchette ou en le pressant à travers un tamis à mailles moyennes, puis mesurer la quantité voulue.
2. Incorporer petit à petit, en remuant, la farine de maïs ou de manioc.
3. Cuire à feu doux en remuant sans arrêt jusqu'à ce que le mélange s'épaississe.
4. Ajouter le lait de coco et faire cuire de 5 à 10 minutes. (Une fois refroidi, le mélange ne doit pas être assez consistant pour pouvoir être moulé.) Ajouter un peu de sucre ou du sel à volonté.
5. Verser dans un moule profond et réfrigérer si possible.
6. Servir tel quel ou avec du lait de coco.

Boisson à base de papaye

Pour quatre personnes :

2 tasses de chair de papaye mûre
2 tasses de lait ou de lait de coco dilué
4 cuillerées à café de jus de citron ou de limette

1. Peler la papaye, retirer les pépins, couper en petits morceaux et écraser à la fourchette ou passer à travers un tamis à grosses mailles, puis mesurer la quantité voulue.
2. Ajouter le jus de citron et le lait ou le lait de coco et bien mélanger.
3. Servir immédiatement ou, si possible, réfrigérer un court moment.

Salade de papaye et d'ananas

Pour six personnes :

2 tasses de papaye mûre coupée en dés
2 tasses d'ananas coupé en dés
6 cuillerées à soupe de jus de citron

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Laisser reposer une demi-heure dans un endroit frais et servir avec de la viande ou du poisson cuit, du taro, du fruit à pain ou des patates douces.

Papaye farcie

Pour quatre personnes :

1 papaye de taille moyenne à demi-mûre
¾ de tasse de viande hachée cuite
¾ de tasse de riz cuit
1 petit oignon
1 œuf battu
¼ de cuillerée à café de sel
½ cuillerée à café de poivre
Huile

1. Couper l'extrémité de la papaye du côté de la tige, et la mettre de côté. Retirer les pépins.
2. Hacher finement l'oignon et le faire revenir dans deux cuillerées à soupe d'huile.
3. Mettre dans un bol l'oignon, la viande hachée cuite et le riz cuit, y ajouter l'œuf battu, le sel et le poivre en remuant.
4. Bien mélanger les ingrédients et en farcir la papaye. Remettre l'extrémité du fruit et la fixer en place avec un cure-dent ou une nervure de cocotier.
5. Huiler légèrement et faire cuire au four à 180 degrés C jusqu'à ce que la papaye soit tendre (de 45 minutes à une heure). On peut utiliser n'importe quelle sorte de four ou faire cuire la papaye à la vapeur.
6. Peut se servir avec de la sauce de viande ou de la sauce tomate.

Curry de papayes vertes

Pour quatre personnes :

2 papayes de taille moyenne
2 cuillerées à soupe de beurre, de margarine ou de graisse
1 gros oignon haché
2 gousses d'ail écrasé (facultatif)
1 petit morceau de gingembre (facultatif)
2 piments verts
1 cuillerée à soupe de poudre de curry
1 tasse de lait de coco
1 tasse d'eau
Sel et poivre

1. Faire fondre le beurre, la margarine ou la graisse.
2. Faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre pendant 3 minutes.
3. Ajouter les piments et la poudre de curry et cuire environ 5 minutes jusqu'à ce que le mélange soit d'un beau brun.
4. Incorporer lentement le lait de coco et l'eau.
5. Laver et peler la papaye, retirer les pépins et couper en dés. Ajouter les dés de papaye à la sauce au curry. Cuire une quarantaine de minutes en remuant de temps en temps. Saler et poivrer à volonté.
6. Servir chaud avec du taro, de la patate douce ou du fruit à pain cuit.

Cette fiche est la deuxième d'une série consacrée à l'utilisation des aliments du Pacifique. Les autres fiches actuellement disponibles dans cette série sont :

Fiche No. 1 — *Le taro*
Fiche No. 3 — *La mangue*
Fiche No. 4 — *La goyave*
Fiche No. 5 — *Le manioc*
Fiche No. 6 — *Les plantes à feuilles vertes*
Fiche No. 7 — *La banane*
Fiche No. 8 — *La noix de coco*
Fiche No. 9 — *Le fruit à pain*

Texte original : anglais.
© Commission du Pacifique Sud, 1980.

Première édition 1980.
Edition revue 1985.

© Commission du Pacifique Sud, 1985.

Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, en vue de vente, d'opération commerciale, d'échange ou de cession à titre gratuit, est interdite sans autorisation écrite de l'éditeur. Les demandes de renseignement sont à adresser à l'éditeur.

Fiche publiée par la Commission du Pacifique Sud et imprimée par Stredder Print Limited, Auckland (Nouvelle-Zélande), 1986.

Réimprimé par Stredder Print Limited, 1990.
Réimpression financée par la Direction territoriale des affaires sanitaires et sociales de Nouvelle-Calédonie.

ISBN 982-203-180-7

Commission du Pacifique Sud : Catalogue à la source (CIP)

La papaye: Un aliment pour l'homme.

(C.P.S. Aliments du Pacifique Sud; no. 2).

1. Papaye. 2. Cookery (Papaya).
I. Series.

641.34651 AACR 2

Pour commander les fiches de cette série, s'adresser à la
Commission du Pacifique Sud
B.P. D5, Nouméa Cedex
Nouvelle-Calédonie

ou au
SPC Community Education Training Centre
Private Mail Bag
Suva, Fidji