

Au delà du Tô

La Papaye

Le papayer (*Carica papaya* L.), arbre fruitier à feuillage persistant des régions tropicales humides et sous-humides, est de la famille des Caricacées. Originaire du sud du Mexique, c'est une plante tréoïque.

La papaye est le fruit comestible du papayer. C'est une baie savoureuse, généreuse en saveurs complexes, ovoïde ou arrondie, de 21-31 cm de long, à la pulpe comestible, pouvant peser à plus d'un kilogramme et renfermant de nombreuses graines noires entourées d'un mucilage. Attention au fruit de l'espèce sauvage de papayer qui est peu agréable à consommer en raison d'une odeur parfois fétide. Il existe un grand nombre de variétés fruitières propres à la consommation dont :

- 'Sunrise Solo' : originaire de Hawaï, précoce, d'un poids de 400 à 600 g ;
- 'Formosa' : hybride d'origine chinoise, fruits pesant de 800 g à 2,5 kg.

Les papayes sont riches en papaïne et en vitamines A, B1, B2 et C. Les 100 g de pulpe fournissent 32 kcal et 7,8 g de glucides et 64 mg de vitamine C.

Le jus du fruit ou une infusion des feuilles est traditionnellement recommandé dans les affections hépatiques, les dyspepsies, les coliques et les ulcères de l'estomac. En usage externe, le fruit écrasé est appliqué sur les furoncles, les abcès. Le latex appliqué sous forme d'hydrogel sur les brûlures favorise la guérison.

Pour recevoir la newsletter et d'autres informations intéressantes veuillez contacter: produits_locaux_bf@netcourrier.com

Curiosités

Les bienfaits alimentaires de la papaye

La papaye est une source de fibres alimentaires (2,7 g de fibres pour ½ fruit) et peut aider à satisfaire l'appétit en apportant rapidement une sensation de satiété. Une alimentation riche en fibres est associée à un plus faible risque de cancer du côlon. Entre 19 ans à 50 ans il est recommandé de consommer 25 g de fibres par jour pour une femme et 38 g par jour pour un homme.

La papaye fraîche et son jus seraient de meilleures sources de caroténoïdes bio-disponibles que la papaye séchée. La papaye séchée n'en demeure pas moins une source alimentaire intéressante. Elle peut se consommer en collation remplaçant sainement les biscuits et gâteaux aux huiles douteuses.

Des chercheurs ont montré in vitro et chez l'animal que le jus de la papaye avait une activité antioxydant comparable à celle de la vitamine E. Il est préférable de consommer la papaye bien mûre si on veut profiter au maximum de son potentiel antioxydant.

La recette du mois

Salade de papaye verte

Eplucher la papaye, l'ouvrir, lui débarrasser de ses graines. La râper, sans perdre de temps, verser un jus de citron et bien mélanger pour éviter l'oxydation.

Préparer une vinaigrette moutarde, de l'ail finement haché, du sel, du poivre, du jus de citron et de l'huile de sésame.

Mélanger à la papaye et servir frais.



	Téléphone	Email
Association "Yelmani"	70 25 03 13	yelmani.bf@gmail.com
Association Burkinabè de Fundraising	50 41 08 24	fundraisingburkina@gmail.com
DaCom	74 26 62 37	aziz.dabo@dabotrade.com
les 100 kara	78 43 28 87	les100kara1@yahoo.com
PDA	50 36 09 65	www.pda.bf

Les RDV - passé et à venir

Vendredi 8 février 2013

Une rencontre entre Producteurs, partenaires techniques et financiers, personnel administratif du projet pôle de croissance de Bagré (PPCB) a permis de faire le bilan de l'exercice 2012 et d'annoncer le programme des activités de 2013.

Mardi 26 février à 16h

Pendant la 23ième édition du FESPACO OXFAM a prévu la projection du film "Comment nourrir tout le monde ?" de D. Van Waerebeke et S. Massen. Projeté au CENASA il sera suivi de débat avec Issaka Ouandaogo/Oxfam, Maurice Oudet/SEDELAN et Eric Ouédraogo/CPF.

Du 21 Février au 15 Mars 2013

Dans le cadre de la 8e édition des Journées de l'Entreprenariat Burkinabè 2013, la Maison de l'Entreprise du Burkina Faso organise la Compétition des Plans d'Affaires (COPA) sur l'étendue du territoire national. www.me.bf

Carte de Visite

La boutique « les100kara », initiative privée de promotion des produits locaux commercialise au Burkina des produits alimentaires, cosmétiques, vestimentaires, etc. bruts ou transformés. Objectifs : concurrencer les produits importés, élaborer une stratégie dynamisant leur vente et permettant aux acteurs d'en vivre mieux.

PARE Hamadou
78432887/ 70732202/
les100kara1@yahoo.com

Bon Appetit!

