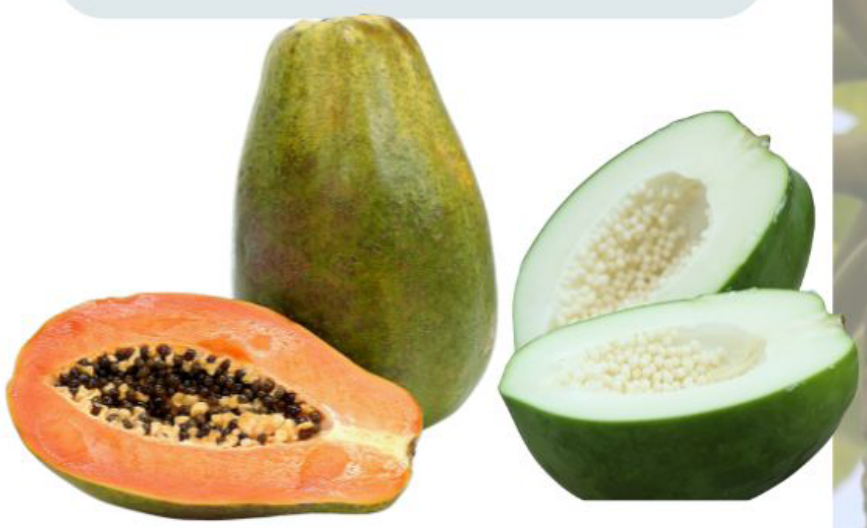
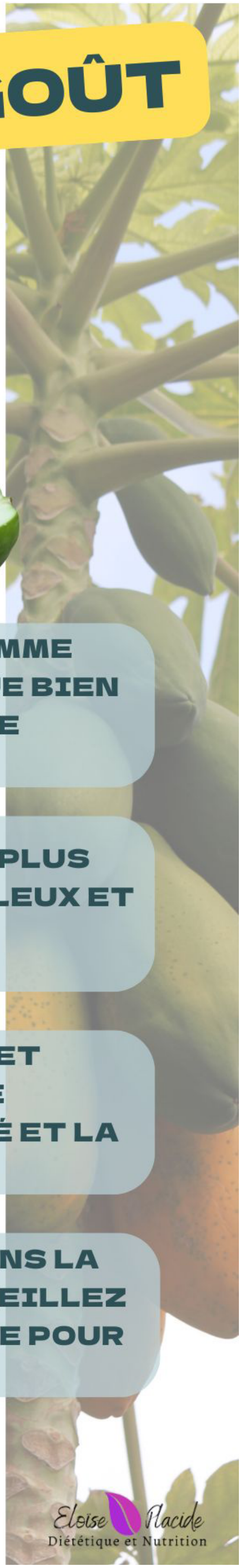
Espace Sud Martinique

COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION DE L'ESPACE SUD MARTINIQUE

SEMAINE DU GOÛT

LA PAPAYE





LA PAPAYE SE CONSOMME AUSSI BIEN VERTE QUE BIEN MÛRE, EN FONCTION DE L'USAGE DÉSIRÉ

PLUS ELLE EST MÛRE, PLUS SON GOÛT SERA MIELLEUX ET SA CHAIR FONDANTE

RICHE EN VITAMINE C ET BÊTA-CAROTÈNE, ELLE SOUTIENT L'IMMUNITÉ ET LA VISION

LE LATEX CONTENU DANS LA PEAU EST IRRITANT. VEILLEZ À "SAIGNER" LA PAPAYE POUR L'ÉLIMINER

Retrouvez-nous sur :
espacesud.fr/defi

DÉFI FAMILLES

Eloise Placide
Diététique et Nutrition

Espace Sud

COMMUNAUTÉ D' AGGLOMÉRATION DE L'ESPACE SUD MARTINIQUE

LES ASTUCES AVEC LA PAPAYE

UN FILET DE CITRON VERT OU UN PEU DE GINGEMBRE RÉHAUSSE LE GOÛT DE LA PAPAYE MÛRE ET ATTÉNUE LA NOTE MUSQUÉE

CONGELEZ DES CUBES DE CHAIR BIEN MÛRE, ET PASSEZ LES AU BLENDER POUR UN SORBET NATURE

POUR PRÉSERVER SES VITAMINES, CONSOMMEZ-LA CRUE OU TRÈS PEU CUITE

LES GRAINES SÈCHES ET MOULUES ONT UN GOÛT POIVRÉ, UTILISABLE EN CONDIMENT

Retrouvez-nous sur :
espacesud.fr/defi

DÉFI FAMILLES

Eloise Placide
Diététique et Nutrition