



AU SUJET DE LA PAPAYE VERTE

La papaye verte est un fruit disponible toute l'année sur nos étals et cela constitue une très bonne nouvelle. Très abordable niveau prix, elle l'est également dans ses utilisations salées ou sucrées. Une fois râpée, elle peut s'accommoder en gratin, salades, veloutés...

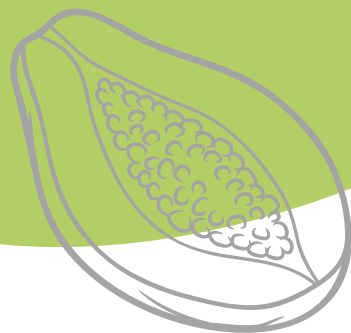
INFOS RECETTE

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

PAPAYE VERTE

FAÇON RIZ AU LAIT



POUR 3 PERSONNES

300 g de papaye verte pelée

130 g de lait concentré sucré

6 g de fécule de maïs ou toloman

65 g d'eau

30 g de sucre de canne

Le zeste de 3 citrons verts

Cannelle en poudre

Essence de vanille

Difficulté



Équilibre



Part de produits locaux



Cette recette peut être aussi aromatisée au chocolat, en y ajoutant de la poudre de cacao.



PAPAYOLAIT



PRÉPARATION

1 Éplucher et couper la papaye grossièrement afin de la cuire dans un volume d'eau, légèrement sucrée et épicée, pendant 20 minutes.

2 Une fois cuite, râper la papaye avec les gros trous de la râpe.

Faire un sirop avec l'eau, le sucre de canne et les épices.

3 Ajouter ensuite la papaye verte dans le sirop pour 3 minutes de cuisson. Incorporer le lait concentré sucré puis la fécule diluée dans un fond d'eau. Zester le citron vert, puis remuer jusqu'à épaississement.