Vanessa Méril-Mamert
Thérapeute en nutrition

ACHARDS DE PAPAYE VERTE

La papaye verte est un "légume" riche en antioxydants, en fibres, et est la star de cette recette anti-inflammatoire typique de la Réunion.

5 portions

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à café de sel marin gris
- 2 piments doux rouge et vert
- 1/2 cuillère à café de graine de cumin
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 morceau de racine de gingembre
- 1 pincée de poivre noir, poudre
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre (15 g)
- 500 grammes de papaye verte, pulpe (500 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Lavez, épluchez la papaye verte et ôtez-en les graines. Coupez en 4 à 6 tranches et déposez au fur et à mesure dans un bol d'eau froide.

2° Râpez les tranches au robot ou à la main. Placez dans une passoire, salez-la et laissez-la dégorger une dizaine de minutes (optionnel). Remarque : Vous pouvez stocker la papaye verte râpée MAIS NON ASSAISONNÉE au frigo jusqu'à 5 jours.

3° Pelez l'ail et le gingembre et râpez-les.

4° Lavez les piments doux (vous pouvez mettre des piments forts si vous le souhaitez), fendez-les en deux, retirez les graines et coupez-les en rondelles.

5° Versez l'huile dans une cocotte. Ajoutez le gingembre et l'ail râpé, le cumin et faites revenir 5 bonnes minutes. Ajoutez le curcuma, le poivre, la papaye râpée, les gros piments ciselés. Mélangez et faites revenir environ 10 minutes à découvert à feu vif. La papaye doit rester encore légèrement croquante.

6° Arrêtez la cuisson, ajoutez le vinaigre, mélangez et couvrez. Laissez tiédir une trentaine de minutes. Le vinaigre va continuer à cuire les légumes. C'est prêt ! Dégustez servi à température ambiante, en entrée, ou chaud en accompagnement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (116 g)	% AR
ÉNERGIE	102 kcal	119 kcal	6 %
LIPIDES	7 g	8 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	7 g	35 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	167 mg	194 mg	8 %
GLUCIDES	9 g	10 g	3 %
SUCRES	0 g	0 g	–
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	10 %
PROTÉINES	1 g	1 g	–