



Découvrez la  
**PAPAYE**

### L'INFO PRODUIT

La papaye est  
le fruit du papayer.

Sa chair sucrée et parfumée  
est disponible sur les étals  
français toute l'année.

Sa richesse en vitamines  
**A et C** combinée à sa  
légèreté en font un fruit  
idéal au quotidien,  
qui vous apportera  
*tonus et vitalité !*

### COMMENT LA CONSERVER ?

Conservez-la dans  
**le bac à légumes du**  
**réfrigérateur pendant**  
**deux ou trois jours**  
**si vous l'avez achetée**  
**à point.**

Sinon, gardez-la à  
température ambiante  
jusqu'à ce qu'elle  
acquière sa maturité.

## COMMENT LA CONSOMMER ?

La papaye se consomme comme le melon, nature à la cuillère, ou en salade de fruits, en sorbet, compote, coulis, confiture ou chutney.

## COMMENT LA CHOISIR ?

La papaye se choisit principalement en fonction de sa couleur et du moment prévu pour vous en régaler.

Recouverte d'une peau verte, la papaye est prête à consommer quand cette peau se colore de jaune et que cette teinte recouvre un tiers du fruit.

*À maturité, le goût de sa chair s'approche d'un mélange de melon et de pêche.*

Papier FSC Cyclois 100 % recyclé - Ne pas jeter sur la voie publique.

### INGRÉDIENTS

- 1 papaye
- 1/2 mangue
- 1 banane
- Le jus d'un citron vert
- Quelques fruits frais
- Un filet de miel
- Quelques copeaux de noix de coco

## SMOOTHIE BOWL À LA PAPAYE

2 pers. | Préparation : 15 min

- Préparez le bowl. Epluchez les fruits et coupez-les en morceaux.
- Placez-les dans le bol d'un blender, ajoutez le jus de citron vert et mixez jusqu'à obtenir une consistance homogène.
- Disposez le smoothie dans des bols puis répartissez les toppings harmonieusement. Servez sans attendre.

### Astuce

Pour une version complètement givré, vous pouvez congeler vos fruits coupés en morceaux avant de les mixer.

