

# ÉDITH ET SA CUISINE

edithetsacuisine.fr

## Compote de papaye maison sans sucre ajouté

Recette créole réunionnaise — le fruit le plus sous-estimé de La Réunion

Préparation	Cuisson	Portions	Coût
5 minutes	15 minutes	4 personnes	~1,50 €

### Ingrédients

- **1 papaye bien mûre** — environ 500 g de chair — peau jaune-orangée, chair souple sous le doigt
- **2 c. à soupe d'eau** — pour éviter que ça accroche en début de cuisson
- **1/2 jus de citron jaune** — indispensable pour équilibrer le goût musqué de la papaye
- **1/2 c. à café de vanille en poudre** — association parfaite avec la papaye
- **1 pincée de cannelle** — facultatif — apporte une note chaleureuse et réconfortante

### Préparation pas à pas

#### Étape 1 — Prépare la papaye

Coupe la papaye en deux dans la longueur. Retire les graines noires à la cuillère — tu peux les sécher et les utiliser comme épice poivrée. Épluche et coupe la chair en morceaux grossiers.

#### Étape 2 — Lance la cuisson

Place les morceaux dans une casserole avec l'eau et le jus de citron. Couvre et fais cuire à feu doux pendant 8 à 10 minutes. La papaye cuit très vite — surveille bien : dès que les morceaux s'écrasent facilement à la fourchette, c'est prêt.

#### Étape 3 — Mixe

Retire du feu. Ajoute la vanille et la cannelle si tu les utilises. Mixe jusqu'à une texture lisse et crémeuse. Si la compote semble trop épaisse, ajoute une cuillère à soupe d'eau et remixe.

#### Étape 4 — Goûte et ajuste

Si la compote semble un peu fade — papaye récoltée trop tôt — quelques gouttes de citron supplémentaires réveillent les arômes sans masquer le goût du fruit.

### Conservation

- Réfrigérateur : 3 jours maximum dans un bocal hermétique

- Congélateur : jusqu'à 3 mois en portions individuelles
- Bocaux stérilisés : 6 mois — bain-marie uniquement, 20 min à frémissement

### **Le savoir d'Édith**

À La Réunion, ma maman distinguait toujours la papaye femelle — plus ronde, plus douce, plus charnue — de la papaye mâle, plus allongée et moins savoureuse. Pour la compote, on choisit toujours la femelle. C'est un de ces petits savoirs transmis oralement, de cuisine en cuisine, qu'aucun livre ne t'apprendra vraiment.

## **Variantes gourmandes**

- **Papaye-banane** : une banane bien mûre ajoutée à la cuisson — parfaite pour les bébés dès 4 mois
- **Papaye-citron vert-menthe** : quelques feuilles de menthe fraîche après mixage — frais et léger
- **Papaye-vanille-coco** : remplace l'eau par 2 c. à soupe de lait de coco — crémeux et exotique

## **Valeurs nutritionnelles (pour 100 g)**

<b>Calories</b>	<b>Glucides</b>	<b>Fibres</b>	<b>Protéines</b>	<b>Lipides</b>
<b>~40 kcal</b>	<b>9 g</b>	<b>1,5 g</b>	<b>0,5 g</b>	<b>0 g</b>

Valeurs indicatives issues de la base Ciqual-Anses. Variables selon la maturité du fruit.

ÉDITH ET SA CUISINE • edithsacuisine.fr

Recettes maison françaises et créoles réunionnaises depuis 11 ans

Facebook • Pinterest • Instagram • YouTube