



# PRODUCTION D'UN ALIMENT APPROPRIE: suffisant, sain, durable

## GUIDE PRATIQUE DE CONDITIONNEMENT ET DE STOCKAGE DES FRUITS

### COMMENT PREPARER LA CONFITURE DE PAPAYE



La papaye est similaire à la forme de poire, un peu comme le melon, a une peau lisse et fine, jaune-orange à maturité, verte quand elle n'est pas mûre. Elle est caractérisée par une douce jus, sucrée et aromatique. A l'intérieur il y a beaucoup de graines de papaye couvertes d'une substance gélatineuse. Sa composition en pourcentage des micronutriments ou non, est donc «divisé » ainsi: 86,8% d'eau, 12,8% de glucides, vitamine E, vitamine C, vitamine A, riboflavine, niacine, thiamine, calcium, phosphore, fer. La vitamine C a des propriétés anti-oxydantes et addition radicalaire anti-libre stimulant le système immunitaire. Un autre constituant important de la papaye est a-tocophérol (vitamine E).

#### INGREDIENTS:

- 1 kg du pulpe de papaye
- 500 g de sucre

#### COMMENT PREPARER

Enlève délicatement l'écorce de la papaye et pèse 1 kg du poids net du pulpe. Une fois cela fait, couper la chair de papaye en tranches très fines, les recueillir dans un récipient à fond épais.

À ce stade, mettez-y aussi du sucre et continuez la cuisson sous une petite chaleur pendant environ deux heures, en remuant souvent et soigneusement pour que les pulpes ne collent pas au fond. A la fin, après avoir obtenu une confiture assez substantielle, elle est chaude lors de son transfert dans un autre récipient. Vous devez laisser la confiture se refroidir et fermer les bocaux hermétiquement.

La dernière étape consiste à la pasteurisation de la confiture. Pour ce processus, il faut avoir un grand bocal plein d'eau, qui sera chauffée à environ 100 ° (bouillir); à ce point, il convient que les bocaux de confiture soient bien fermés pendant 30 minutes.

Après 30 minutes, éliminez l'eau et laissez les bocaux à l'intérieur jusqu'à ce qu'ils se refroidissent.

## PRODUCTION D'UN ALIMENT APPROPRIE: suffisant, sain, durable

### OUTILS DE CUISINE

- Planche de cuisinière de coupe (figure 1) et Bocal idéal pour la conservation de confitures et sauces (figure 2).

FIGURE 1



FIGURE 2



- Couteau de cuisine (figure 3), louche, est un type de cuillère de service utilisé pour la soupe, ragoût, ou d'autres aliments (figure 4).

FIGURE 3

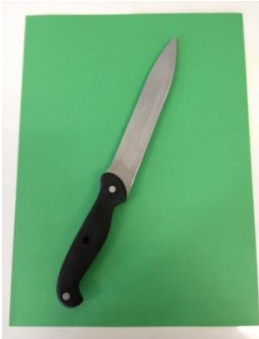


FIGURE 4



### COMMENT PREPARER

Couper la papaye et enlève les graines (figure 5 et figure 6).

FIGURE 5



FIGURE 6



## PRODUCTION D'UN ALIMENT APPROPRIE: suffisant, sain, durable

Les graines de papaye enlevées (figure 7), et réduction de la pulpe de la papaye en pièces (figure 8). Peser le poids du pulpe de la papaye sur une balance de cuisine (figure 9).

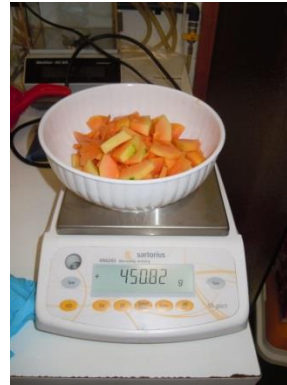
FIGURE 7



FIGURE 8



FIGURE 9



Mettre les petites pièces de pulpe dans un bocal propre (figure 10). Préparation et pesage du sucre à ajouter (figure 11). Réduction des pièces du pulpe en de petites pièces possibles (figure 12)

FIGURE 10



FIGURE 11



FIGURE 12



Ajouter du sucre aux petites pièces de pulpe préparées (figure 13). Mettre au feu les pièces de pulpes auxquelles vous avez ajouté du sucre, laissez mijoter pendant au moins une heure, ou au moins jusqu'à ce que vous obtenez le résultat dans la figure 14. La purée avec du sucre se rassemble et ça devient une confiture (figure 15).

FIGURE 13



FIGURE 14



FIGURE 15



## PRODUCTION D'UN ALIMENT APPROPRIE: suffisant, sain, durable

La confiture est prête, et peut être versé dans le bocal avec bouchon à vis (figure 16). Fermez le bocal avec un bouchon à vis (figure 17 et figure 18).

FIGURE 16



FIGURE 17



FIGURE 18



Récipient avec de l'eau qui doit bouillir pour la pasteurisation (figure 19). Pasteurisation à 100°C PENDANT 30 MINUTES (figure 20 et figure 21).

FIGURE 19



FIGURE 20



FIGURE 21



La confiture de papaye prête à être conservée (figure 22).

FIGURE 22

