

Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



Passeport santé de la mangue (*Mangifera indica*)

Famille : *Anacardiaceae*

Origine : Asie méridionale, en Inde plus précisément, il y a plus de 4 000 ans

Saison : toute l'année mais la pleine saison est d'avril à juillet

Poids : de 200 grammes à 1 kilo selon la variété

Comment le choisir : ne vous fiez pas à sa couleur, la mangue peut être verte, jaune ou rouge. Sa chair doit être onctueuse et parfumée. Au toucher, la mangue doit être souple mais pas molle (légère pression du doigt). C'est un fruit, comme la poire, qui termine de murir à l'air libre. Attention, comme tous les fruits tropicaux, la mangue craint le froid, elle se conserve à température ambiante.



Caractéristiques :

- * riche en antioxydants et polyphénols
- * riche en vitamine C
- * riche en fibres, la pectine

*Bien que la mangue fût introduite tardivement en France, elle a su conquérir nos papilles.
Que ce soit en dessert ou en accompagnement d'un met salé,
la mangue est un excellent allié pour notre santé.*

Jeu

Le vrai du faux



1 / A la Martinique, on appelle la mangue «mango »

Vrai ou Faux

2 / La mangue n'est pas allergisante

Vrai ou Faux

3 / Dans les années 1970, la mangue est présente sur tous les étals des maraîchers

Vrai ou Faux



4 / La mangue pousse sur un manguier

Vrai ou Faux

5 / La mangue est le fruit exotique le plus consommé au monde

Vrai ou Faux

6/ Il existe plus d'un millier de variétés de mangue

Vrai ou Faux

La mangue en cuisine

Idées recettes



Lorsque l'on pense à la mangue, on pense forcément à l'exotisme, aux îles et aux voyages...

Mélangez des cubes de mangue, d'avocat et des crevettes. Rajoutez une vinaigrette légère et vous obtiendrez une salade qui invite à l'évasion. Complétez le repas avec un délicieux poisson cuit au barbecue accompagné de patates douces. Et terminez avec un délicieux sorbet à la noix de coco.

Evasion des papilles assurée !



Dessert rapide et efficace : la mangue rôtie au four. Pour cela, Découpez la mangue en lamelles, saupoudrez de sucre vanillé et laissez cuire 15 minutes au four à 210°. Vous pouvez rajouter de l'ananas pour plus d'exotisme.

Si vous aimez le sucré/salé, cette recette vous plaira. Intercalez des morceaux de mangue et de canard sur des piques à brochette. Faites-les ensuite mariner et cuire au four ou à la poêle.

Ces brochettes peuvent être aussi bien mangées à l'apéritif ou en accompagnement d'un plat.



Ne vous fiez pas à votre première impression. Sur la photo, ce n'est pas un plat mais bel et bien un dessert, venant de Thaïlande.

C'est du riz gluant au lait de coco avec des quartiers de mangue.



Dans ce dessert très « healthy » (comprenez « sain»), la mangue est associée aux graines de chia.

Originaires du Mexique, ces petites graines possèdent de nombreuses vertus : excellentes pour le cœur, elles facilitent le transit et hydratent la peau en profondeur.

Un dessert gourmand et bon pour la santé !

Que diriez-vous de remplacer le citron par de la mangue pour réaliser des petites tartelettes ? Elles seront idéales pour un café ou un thé gourmand.

Pour apporter du pep's, saupoudrez-les de noix de coco.



L'avantage de la mousse de mangue c'est qu'elle peut se consommer de nombreuses manières : dans du fromage blanc ou sur une faisselle, dans un gâteau, en verrine, seule ou accompagnée de fruits frais... La seule limite : votre créativité.



Astuce

Comment découper une mangue ?



Commencez par bien nettoyer la mangue sous l'eau claire.



La mangue possède un noyau plat. Coupez-la en trois morceaux : deux parties charnues, appelées les joues, et une partie plate contenant le noyau



Puis, réalisez un quadrillage composé de lignes horizontales et verticales sur chaque joue sans percer la peau



Exercez une pression au niveau de la peau pour faire ressortir les carrés. On appelle cela une « découpe en hérissou ».



Découpez ensuite le fruit tout autour du noyau, qui a une forme ovale, et dégustez la chair.