



Juteuse, sucrée, douce, gourmande, la mangue se dévore avec passion en fin de repas, nature, ou, s'accommode de mille et une façons pour donner à vos mets sucrés ou salés, une touche ensoleillée sans pareil.

La mangue pèse 400 grammes en moyenne et est le sixième fruit le plus produit au monde (après la banane, le raisin, l'orange, la pomme et la banane plantain). Dommage qu'elle ne s'invite pas plus souvent dans votre panier ! Originaires d'Inde, elle est désormais produite par de nombreux pays comme la Chine, dont la production a connu une telle croissance qu'elle occupe aujourd'hui la deuxième place mondiale.

Selon les variétés, sa peau peut être jaune, verte ou rouge ; sa chair est savoureuse et de couleur jaune-orangé. Il existe de nombreuses variétés de mangues. En Inde, il y en a plus d'un millier.

Coulis ou chutney

Utilisée pour préparer des plats exotiques, la mangue est aussi parfaite dans une salade de fruits ou nature, en carpaccio par exemple. Il suffit de couper de fines tranches, de les disposer sur un plat et d'arroser d'un peu d'extrait de fleur d'oranger ou de quelques gouttes d'extrait de vanille. Délicieuse en coulis ou en chutney, elle accompagnera avec finesse un bon foie

Délicieuse mangue !

gras, une viande blanche, un poisson. Les Indiens la font même sécher pour la mouliner et l'utiliser comme un condiment.

Antioxydants

La mangue atteint son meilleur potentiel de dégustation quand elle est consommée bien mûre. Pour repérer le bon moment pour la manger, il suffit de presser un peu le fruit et de sentir que le doigt s'enfonce légèrement dans la peau, sans pour autant la percer. La découpe doit révéler une belle odeur capiteuse.

Côté santé, la chair de la mangue est, entre autres, une bonne source de fibres, de carotène et de vitamines C, B1, B6, E et B2. Elle est également source de cuivre et contient des antioxydants. Le jus de mangue exercerait un effet anti-cancer sur certaines cellules, notamment grâce à ses polyphénols, très réputés pour leurs bienfaits en termes de santé.



La recette : nouilles curry, poulet, poivron et mangue

Pour 4 personnes : 200 g de nouilles chinoises, 250 g de filets de poulet, 1 oignon, 2 poivrons verts, 1 mangue (pas trop mûre), 1 boîte de lait de coco, 1 c. à soupe de pâte de curry

Émincer l'oignon. Laver et détailler les poivrons. Dans un wok, faire chauffer un filet d'huile d'olive et y faire revenir l'oignon puis les poivrons (sans les faire griller). Couper les filets de poulet en lanières et la mangue en petits dés. Les ajouter dans le wok et faire revenir gentiment. En fin de cuisson, ajouter le lait de coco et la pâte de curry, mélanger. Faire cuire vos nouilles à part. Mélanger le tout et servir.