

😊 UTILISATION

La mangue se mange nature ou s'incorpore aux salades de fruits, aux céréales, aux crêpes, à la crème glacée, au yogourt et aux sorbets.

On la transforme aussi en jus, en confiture, en gelée, en marmelade, en coulis ou en compote. Elle est aussi excellente avec la viande en salsa.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

☀ L'inde, le Mexique, le Pakistan et la Thaïlande sont parmi les plus grands producteurs de mangues.

☀ Sa chair jaune orangé est souvent douce comme celle de la pêche, ce qui lui a valu le surnom de «pêche des tropiques».

☀ La mangue qui n'est pas tout à fait mûre serait laxative.

☀ Sa peau peut provoquer des réactions allergiques cutanées et irriter la peau et la bouche.

☀ Attention au jus de mangue, il laisse des taches indélébiles sur les vêtements.



Laissez aller votre imagination!

FEUILLET - DÉCOUVERTES



LA MANGUE

Fruit du manguier, un arbre des régions tropicales au feuillage dense et vert foncé, la mangue est ronde, ovale ou réniforme, selon les variétés. Elle mesure habituellement 10 cm et son poids varie entre 250 g et 1,4 kg. Sa peau lisse et mince est verte, jaune ou écarlate. Sa chair est parfois fibreuse mais plus souvent juteuse, sucrée et parfumée, selon les variétés.

😊 VALEUR NUTRITIVE

La mangue est une excellente source de vitamine A et C et une bonne source de potassium. Elle contient également du cuivre.

😊 PRÉPARATION

Couper la mangue en deux en passant à côté du noyau, quadriller la chair du fruit avec la pointe d'un couteau, retourner la peau de façon à ce que les cubes de chairs se séparent et détacher-les de la peau en passant la lame du couteau.

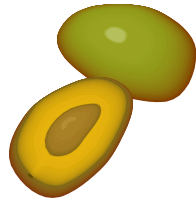
😊 CONSERVATION

Une mangue encore verte continuera à mûrir 1 semaine à la température de la pièce. Au réfrigérateur, elle se conserve entre 1 et 2 semaines. Éviter de réfrigérer une mangue qui n'est pas encore mûre, car elle ne mûrira plus. On peut la congeler, cuite dans un sirop ou réduite en purée, additionnée ou non de sucre, de jus de lime ou de citron.

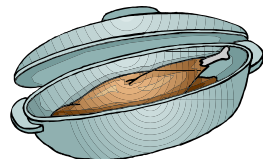
Recettes

POULET À LA MANGUE (4 portions)

- 1,5 kg (3 lb) de poulet en morceaux
- 1 oignon
- 2 mangues
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet
- 2 c. à table (30 ml) de beurre
- 3 c. à table (45 ml) d'huile d'arachide
- 1 c. à thé (5 ml) de zeste de citron
- 1 pincée de coriandre
- 1 pincée de cannelle
- Sel et poivre au goût



- Couper le poulet en morceaux. Assaisonner de sel et de poivre et réserver. Hacher finement l'oignon. Peler les mangues, les couper en deux, les dénoyauter et les couper en tranches.
- Dans une poêle, faire fondre le beurre avec 1 c. à table (15 ml) d'huile. Faire dorer les morceaux de poulet sur tous les côtés pendant 10 min. Retirer de la poêle et réserver au chaud.
- Dans une cocotte, faire chauffer 2 c. à table (30 ml) d'huile. Faire fondre l'oignon quelques minutes pour qu'il soit tendre et transparent. Ajouter les tranches de mangue et les faire revenir en les retournant une fois.
- Ajouter le poulet, le bouillon, le zeste de citron, la cannelle et la coriandre. Vérifier l'assaisonnement.
- Couvrir et laisser mijoter 45 minutes.



MOUSSE À LA MANGUE

- 1 mangue mûre, en morceaux
- ¼ de tasse (60 ml) de sucre
- 1 c. à thé (5 ml) de jus de citron
- 1 tasse (250 ml) de yogourt nature
- ⅓ de tasse (80 ml) de crème à fouetter (28 %)
- 1 c. à thé (5 ml) de muscade moulue



- Dans la jarre du mélangeur, déposer les morceaux de mangue, le sucre et le jus de citron puis réduire en purée.
- Déposer la purée de mangue dans un bol, y ajouter le yogourt et bien mélanger.
- Dans un autre bol, à l'aide d'un batteur électrique, fouetter la crème jusqu'à formation de pics fermes.
- Incorporer délicatement la crème fouettée à la préparation de mangues.
- Déposer la mousse dans des coupes à desserts et réfrigérer.
- Au moment de servir, saupoudrer de muscade.



Bon appétit !