

LA MANGUE



Origine: Asie du Sud

Étymologie: mot dérivé du portugais *manga*, dérivé du Tamoul

Description: fruit charnu du manguier, un arbre des régions tropicales au feuillage dense et vert foncé

C'est une drupe puisque sa chair adhère à un noyau large et plat. Elle présente une écorce allant du vert au rouge qu'on enlève car elle est classée non comestible parce qu'elle contient des substances irritantes. Sa chair est jaune foncé et, selon les variétés ou trop de maturité parfois filandreuse avec un goût de pêche et de fleur.

Valeur nutritive pour 100 g: Calories: 65, eau : 83,5%, hydrates. de carbone: 17 g, matières grasses: 0,3 g, protéines: 0,5 g; bonne source de calcium, potassium, vitamines A , B et C

Achat: peau sans taches et lisse; la mangue est mature lorsqu'elle réagit à une pression des doigts

Conservation: laisser à la température ambiante jusqu'à ce qu'elle soit mûre; pour activer la maturité, laisser 24 heures dans un sac de papier brun

Consommation :

- couper en deux et manger la chair à la cuillère; ou la couper en tranches
- excellente nature, dans les salades, en coulis et pour accompagner les viandes blanches

Rien n'est plus savoureux qu'une mangue à parfaite maturité dégustée nature. Couper en deux; décoller la chair autour du noyau, puis quadriller la peau avec un couteau bien acéré pour la retourner et la déguster en cubes

Suggestions:

- excellente dans les salades et pour accompagner les viandes blanches
- réduire en purée; monter à l'huile d'olive avec un tour de moulin à poivre et du citron vert; utiliser pour mariner une volaille ou comme vinaigrette sur un blanc de poulet ou une laitue douce pour une touche tropicale
- En gratin - recouvrir de yogourt ferme parfumé au miel; saupoudrer d'une couche de cassonade et caraméliser sous le gril
- Poêler au beurre et réveiller la saveur en les saupoudrant de curry
- Remplacer les dés de tomates d'un taboulé par des dés de mangue pour accompagner des crustacés - on peut même utiliser la coquille vide pour présenter cette salade inusitée
- En beignet avec de la cassonade et du gingembre
- En glace, elle devient sublime - pour lui donner de la personnalité, incorporer quelques lamelles d'olives noires confites

Saveurs du Monde :

Philippines: Banane, mangue et ananas en gelée - monter par étage avec une gelée : eau, sucre, citron vert et vinaigre de riz

Portugal: Poitrine de canard fumée, vinaigrette à la mangue sur lit de cresson - réduire la mangue en purée dans du yogourt nature avec un trait de vinaigre

Jamaïque: Chutney à la mangue - avec raisins, sucre, vin blanc, piments de la Jamaïque

Thaïlande: Riz aux mangues (dessert) - préparer un riz au lait en remplaçant le lait par du lait de coco avec du sucre et alterner avec des tranches de mangue dans des coupes

Inde élément essentiel des chutneys indiens