



# An nou manjé manjé péyi a



## La Mangue

Mangifera indicas – Famille des anacardiaceae

« MANG »

### Origine :

Fruit tropical originaire des forêts de l'Inde et de la Birmanie.

La mangue est apparut sur notre île au 18<sup>ème</sup> siècle.

### Description :

La mangue est un fruit charnu, son poids varie de 300 g à 2 kg.

C'est une drupe, sa chair adhère à un noyau large et plat. Elle peut être ronde, ovale ou réniforme, et présente une écorce pouvant être de couleur jaune, verte ou rouge, qu'il est nécessaire d'enlever, car elle contient des substances irritantes et donc classée non comestible. Sa chair est jaune foncé, onctueuse et sucrée, avec un goût de pêche et de fleur. Selon les variétés ou lorsque le fruit est trop mûr, la chair devient parfois filandreuse.

### Saisonnalité :

De Mai à septembre.

### Apport nutritionnel (pour 100g) :

Glucides 15,4 g • Lipides 0,2 g • Protides 0,5 g • Eau 83,5 g • Calories 59 Kcal • Fibres 0,8 g • Calcium 12 mg

Vitamines : A 210(µg) • B1 0,05 (µg) • B2 0,06 (µg) • PP ou B3 0,4 (µg) • C 53 (µg)

### Les bienfaits :

La mangue peut fournir la totalité de l'apport journalier recommandé, en -carotène, en fibres, en vitamines C, ce qui lui confère la palme de la protection contre les attaques des radicaux libres.

Fruit antiscorbutique, qui facilite la digestion.

Infusion des fleurs et des feuilles : pectorale, vermifuge, sudorifique.

Noyaux rôtis contre la diarrhée.

### Utilisation :

La mangue est consommée dans le monde entier mais elle n'est réellement délicieuse que cueillie à point et donc consommée près de là où elle pousse. La mangue est utilisée dans des plats d'origine martiniquaise ou encore en jus de fruit pour des cocktails exotiques.

### En entrée

#### Salade de mangue verte

Préparation : 30mn • Cuisson : aucune

Ingrédients pour 4 personnes :

4 mangues vertes • 4 piments rouges frais  
30 g de gingembre frais • 6 c.à.s d'huile  
d'arachide • Sel • Jus de citron vert

1 - Peler les mangues, puis avec un grand  
couteau couper des lamelles de mangue  
au dessus d'un saladier.

2 - Préparer l'assaisonnement: hacher très  
finement les piments, peler le gingembre  
puis couper-le en dés.

Mettre une c.à.s de jus de citron vert dans  
un bol, saler et fouetter pour dissoudre le  
sel.

3 - Ajouter 2 c.à.s d'huile ; le gingembre  
et le piment, fouetter à nouveau, ajoutez  
les lamelles de mangue et remuer.

4 - Mettre au réfrigérateur jusqu'au  
service.

### En plat principal

#### Poisson rôti à la mangue

Préparation : 30mn • Cuisson : 35mn

Ingrédients pour 4 personnes :

350 g de vivaneau • 1 mangue • 50 g  
de beurre • 2 citrons verts • 1 oignon  
15 g de gingembre frais • 1 c.à.c de  
câpres • 2 c.à.s. de sauce de soja •  
10 g de persil • 2 gousses d'ail • Sel •  
Poivre

1 - La veille :

Eplucher la racine de gingembre et râper  
la. Peler l'oignon, hacher le.

Dans un bol, mettre à macérer le  
gingembre, l'oignon, l'ail, le poivre, le jus  
des 2 citrons verts ainsi qu'un des zestes  
dans la sauce de soja. Réserver.

2 - Le jour même :

Dans une poêle, faire rôtir le poisson dans  
le beurre, 5 minutes de chaque côté.

Réserver-le au chaud. Dans la même  
poêle, faire revenir quelques instants les  
dés de mangue, puis ajouter le mélange  
de sauce de soja

Remettre ensuite le poisson puis les  
herbes hachées au dernier moment  
avec les câpres. Server.

### En dessert

#### Granité de mangue

Préparation : 30 mn • Cuisson : 30 mn

Ingrédients pour 1 litre de granité :

1,2 kg de mangue • 150g de sucre en  
poudre • 1 jus de citron

1 - Couper la mangue en petits morceaux,  
ajouter le citron et le sucre et passer le  
tout au mixeur.

2 - Mettre au congélateur et remuer toutes  
les heures (2 ou 3 fois) pour faire prendre  
le granité.