

Mangue



Choisir

Il existe des centaines de variétés de mangues qui poussent à travers le monde dans les climats tropicaux. Le poids de la mangue peut varier de quelques milligrammes à un kilo ou plus. Sa forme la plus commune est oblongue, mais elle peut aussi être ronde ou ovale.

La mangue est un fruit à noyau sucré et juteux. Son écorce mince et coriace est jaune ou verte, mais peut aussi être tachée d'orange, de jaune, de rouge ou de violet. Sa chair comestible entoure un gros noyau plat qui est souvent filandreux.

Lorsque vous choisissez une mangue, ne vous attardez pas à sa couleur. Ce n'est pas le meilleur indicateur pour reconnaître si le fruit est mûr. Pressez doucement la mangue.

Une mangue mûre sera un peu molle au toucher. Les extrémités d'une mangue mûre dégageront parfois un arôme fruité. Fiez-vous toujours à sa texture.

La mangue continue de mûrir après sa cueillette. On peut donc l'acheter même si elle n'est pas mûre. Assurez-vous que son écorce n'est pas abîmée.

Conserver

Une mangue qui n'est pas mûre doit être conservée à température de la pièce. Elle ne doit pas être réfrigérée avant d'être mûre. La mangue continue de mûrir lorsqu'on la conserve à température de la pièce. Elle devient plus sucrée et onctueuse après quelques jours.

Elle peut être pelée, coupée en cubes et conservée au réfrigérateur dans un

contenant hermétique pendant plusieurs jours ou au congélateur pendant six mois ou plus.

Préparer

Pour la couper, placez la mangue à l'horizontale et tranchez-la de chaque côté du noyau pour dégager les deux « joues » du fruit. Vous pourrez ensuite couper de minces morceaux de chair de chaque côté du noyau.

Avec un couteau aiguisé, couper la chair en longues tranches, sans couper l'écorce. Tournez ensuite la mangue pour créer un motif de damier en coupant la chair dans l'autre sens.

Retournez la joue de la mangue et poussez la chair vers l'extérieur. À l'aide du couteau, détachez la chair de l'écorce.

Vous pouvez détacher la chair autour du noyau de la même façon.

Manger

La mangue est délicieuse en tant que telle et c'est un excellent ajout aux salades, aux chutneys ou aux plats de bœuf ou de poulet thaï. Elle peut facilement remplacer d'autres fruits dans les croustades, les tartes, les crèmes ou les sorbets.

Saison

Les mangues sont offertes entre janvier et septembre, car elles sont importées de différentes régions tropicales, selon le mois.

Valeur nutritive

Une demi-mangue contient 67 calories. C'est une bonne source de vitamine C et de bêta-carotène et une source d'acide folique, de vitamine B6 et de fibre.



Voici une recette pour une soupe à la mangue.

www.halfyourplate.ca/fr/recipe/soupe-la-mangue-et-au-concombre/

