



< retour

*Fruits et légumes*

# Mangue



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Exotiques (Goyave, Papaye...)

**Origine :** Inde

**Famille :** Anacardiacées

**Poids moyen :** 300g

Le "roi des fruits", comme le surnomme les asiatiques, pousse sur un arbre pas moins majestueux. 30 mètres de haut et 300 ans de durée de vie ! La mangue est un fruit dense, à la chair riche et sucrée. Epicée diront certains. On la trouve essentiellement en Inde, principal producteur et région originelle du fruit. C'est depuis ce pays, où la mangue est consommée depuis l'Antiquité, qu'elle s'est répandue dans toute l'Asie. Notamment grâce

aux moines bouddhistes. Mais il a fallu attendre la conquête de l'Inde par les anglais au XVIII<sup>e</sup> siècle pour que les européens goûtent enfin à ce fruit.

Le manguiier est apparenté au pistachier et à l'anacardier (acajou) et pousse sous les climats tropicaux. Chaque manguiier produit une centaine de fruits par an. On compte plus d'un millier de variétés de mangues. Certaines rondes, d'autres ovales ou encore réniforme. Elle mesure en moyenne 10 cm et son poids varie entre 250 g et 1,4 kg.

Sa peau lisse et mince est verte, jaune ou écarlate et n'est pas comestible. Sa chair jaune orangée est souvent douce comme celle de la pêche, ce qui lui a valu le surnom de "pêche des tropiques". Elle adhère à un noyau imposant de forme aplatie.

**La peau de la mangue contient des substances irritantes. Il est donc préférable de l'enlever complètement avant consommation du fruit pour éviter tout contact avec les lèvres. Et attention au jus de mangue ! Il laisse des traces indélébiles sur les vêtements.**

## VARIÉTÉS

Il existe près d'un millier de variétés de mangue, mais seulement une dizaine d'entre elles sont commercialisées. Les plus répandues sont la Kent, l'Amélie, la Tommy Atkins et la Keitt. La couleur de la peau peut différer selon les variétés, passant par le vert, le jaune et le rouge. Selon ces variétés, la chair est plus ou moins fibreuses et abondante. Sa couleur est cependant toujours d'un jaune-orangée à pleine maturité. La mangue Amélie a une chair très fine qui se détache facilement de la chair. En Guadeloupe, la mangue Juie ovale, aplatie et de couleur vert pâle et rouge possède une chair sans fibre et très sucrée.

**Amélie** : De forme arrondie, à peau vert-orangée et chair orangée foncé. C'est une mangue peu fibreuse et très parfumée.

**Kent** : De forme ovoïde, à peau jaune-vert tachée de rouge foncé. Sa chair est jaune orangée peu fibreuse, sucrée et juteuse.

**Tommy Atkins** : Assez grosses mangues de forme ovale ou oblongue, à peau verte et pourpre foncé. Chair jaune orangée, assez ferme, légèrement fibreuse.

**Haden** : Mangue ovale, peau jaune tachée de rouge foncé. Chair orangée, de saveur un peu acidulée et agréable.

## COMMENT CHOISIR ?

La mangue est mûre lorsqu'elle cède sous une légère pression des doigts et qu'un parfum présent et sucré s'en dégage. Sa peau peut être ornée de taches noires, signe de maturité avancée. Cueillie trop tôt, elle est ridée, fibreuse, très acide, d'une saveur peu agréable et privée de sa pleine valeur nutritive.

## QUE FAIRE AVEC ?

La mangue se déguste crue ou cuite, nature ou associée à d'autres ingrédients. Il existe de nombreuses recettes à base de mangue. On peut la transformer en jus, en coulis, en confiture, en marmelade, en gelée ou en compote. En Asie et aux Antilles, la mangue se consomme aussi lorsqu'elle n'est pas encore tout à fait mûre, comme s'il s'agissait d'un légume. Elle garnit alors les salades et accompagne les viandes. Ce peut aussi être une base de sauces et potages. Une mangue bien mûre est délicieuse avec de la volaille, du jambon, du canard, du porc, du poisson et des légumineuses. En Inde, la mangue verte est un ingrédient de base pour les traditionnels chutneys. Elle parfume aussi le fameux Lassi, une boisson à base de yaourt. En Thaïlande, on sèche au soleil de la purée de mangue qui devient une pâte nourrissante fort appréciée.

## COMMENT PRÉPARER ?

La peau de la mangue n'est pas comestible, mais on la laisse généralement pour une dégustation plus aisée du fruit. On procède souvent alors à un taillage dit en "hérisson", qui permet de faire ressortir la chair du fruit vers l'extérieur.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le froid abîme la mangue et altère sa saveur. Il est donc préférable de la laisser à température ambiante jusqu'à maturité. Un fruit encore vert peut mettre jusqu'à une semaine pour arriver à maturité. Le processus peut être accéléré en plaçant la mangue dans un sac en papier. Éviter de conserver une mangue qui n'est pas encore mûre à des températures au-dessous de 13°C, car elle ne mûrira plus. Ce fruit qui s'adapte bien à la congélation. Il suffit de le peler et d'ôter son noyau. On peut également la congeler cuite dans un sirop ou réduite en purée.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La mangue constitue une excellente source de vitamine A et de vitamine C. Elle contient également du potassium et du cuivre. Pas tout à fait mûre, la mangue est laxative.

calories

**63**  
kcal

protéines

**0,70**  
g

glucide

**13,60**  
g

lipide

**0,20**  
g

magnésium

**13,00**  
mg

calcium

**12,00**  
mg

sodium

**2,00**  
mg

acides  
gras  
saturés

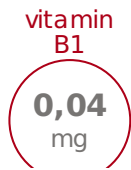
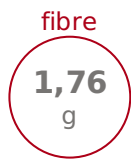
**0,06**  
g

phosphore

**16,00**  
mg

sucres

**13,10**  
g



[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

La mangue est cultivée depuis plus de 4000 ans dans la région indo-birmane. Ce sont les moines bouddhistes qui contribuèrent à sa propagation dans toute l'Asie. Selon la légende, Bouddha aurait reçu en don un verger de manguier pour méditer à l'ombre. Les fleurs du manguier sont encore présentes dans certaines cérémonies religieuses. Ce sont les portugais qui introduisirent le manguier dans les Amériques au XVIII<sup>e</sup> siècle. L'appellation française "mangue" vient du portugais "manga", qui est celui-ci dérivé du mot tamoul "mangay". Ce n'est qu'à cette époque, et grâce à la présence britannique dans les Indes, que les européens goûtent enfin à ce fruit. L'espèce est aujourd'hui présente dans toutes les zones tropicales du monde. L'Inde, le Mexique, le Pakistan et la Thaïlande sont les plus grands producteurs de ce fruit.

### Poke bowl [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

### Pannequet à la mangue et caramel à l'orange [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

### Minestrone de fruits, purée de fraises, chantilly et vanille [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

### Coconut bowl [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Tartare de mangue [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Sorbet mangue light [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Tartare minute de mangues et crumble aux épices [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Gelée de mangue au rhum et vanille en cuillères [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

## Voyage de sushis aux fruits [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

## Saint-jacques rôties, chou-fleur, mangue passion [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]

3

[14]

4

[15]

→

[13]

dernier »

[15]

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15225>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15225>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/poke-bowl>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/pannequet-la-mangue-et-caramel-lorange>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/minestrone-de-fruits-puree-de-fraises-chantilly-et-vanille>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/coconut-bowl>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/tartare-de-mangue>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/sorbet-mangue-light>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/tartare-minute-de-mangues-et-crumble-aux-epices>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/gelee-de-mangue-au-rhum-et-vanille-en-cuilleres>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/voyage-de-sushis-aux-fruits>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/saint-jacques-roties-chou-fleur-mangue-passion>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/mangue?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/mangue?page=2>

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/mangue?page=3>