



< retour

*Epicerie*

# Coulis de mangue



Aimez-vous cet ingrédient ?

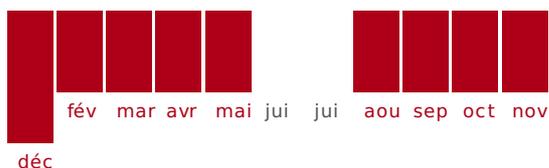
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Confitures, gelées, coulis

Le manguier est apparenté au pistachier et à l'anacardier (acajou) et pousse sous les climats tropicaux. Il peut atteindre 30 m mais mesure en moyenne 15 m. Chaque manguier produit près d'une centaine de fruits annuellement. La mangue est ronde, ovale ou réniforme, selon les variétés (plus de 1 000). 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. Elle est teintée de rouge, de violet, de rose ou de jaune orangé. Sa chair jaune orangé 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. Son goût légèrement acide et épicé peut étonner.

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

## VARIÉTÉS

La mangue est parfois fibreuse mais plus souvent onctueuse, fondante, juteuse, sucrée et parfumée, selon les variétés.

Certaines espèces, surtout les sauvages, présentent une chair peu abondante qui laisse souvent un arrière-goût de térébenthine.

## COMMENT CHOISIR ?

La mangue est mûre lorsqu'elle cède sous une légère pression des doigts et qu'un parfum capiteux 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. Choisir un fruit ni trop dur ni trop ridé, à l'odeur agréable.

## QUE FAIRE AVEC ?

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 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 à maturité. On s'en sert crue ou cuite comme légume et on la cuisine de multiples façons, en hors-d'œuvre ou pour accompagner viandes et poissons. On la met dans les potages et les sauces. La mangue bien mûre est délicieuse avec la volaille, le jambon, le canard, le porc, le poisson et les légumineuses. En Inde, la mangue verte est un ingrédient de base pour les traditionnels chutneys. Elle parfume aussi une boisson à base de yogourt. En Thaïlande, on sèche au soleil de la purée de mangue qui devient une pâte nourrissante fort appréciée.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La mangue est moyennement périssable. La laisser à la température de la pièce jusqu'à ce qu'elle soit mûre. Une mangue encore verte continuera à mûrir pendant une semaine à la température ambiante. La placer dans un sac de papier si on désire accélérer le mûrissement.

La mangue est meilleure à consommer dès qu'elle est à point. Au réfrigérateur, elle se conservera 1 ou 2 semaines. Éviter de conserver la mangue qui n'est pas encore mûre à des températures au-dessous de 13 °C, 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.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La mangue constitue une excellente source de vitamine A et de vitamine C, elle est une bonne source de potassium et contient du cuivre. La mangue qui n'est pas tout à fait mûre serait laxative.

calories	protéines	glucide	lipide	magnésium
90 kcal	0,94 g	17,50 g	0,48 g	14,50 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
25,60 mg	1,90 mg	0,05 g	26,80 mg	17,40 g
fibres	cuivre	zinc	fer	manganèse
4,45 g	0,07 mg	0,20 mg	0,71 mg	0,32 mg
vitamin B1				
0,02 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Fruit du manguier, arbre qui serait originaire de l'Inde. La mangue est cultivée depuis près de 6 000 ans. Pendant longtemps, elle fut connue seulement en Asie. Les explorateurs portugais l'introduisirent au Brésil au début du XVIII<sup>e</sup> siècle, puis elle se répandit graduellement à travers le monde. Les Portugais la nommèrent manga, une transformation de man-gay, son nom en tamoul, langue du sud-est de l'Inde. Aujourd'hui, l'Inde, le Mexique, le Pakistan et la Thaïlande sont parmi les plus grands producteurs de mangues.

## éclair mangue [3]

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

## Panna cotta à la mangue, crumble coco et espuma de fruits rouges [4]

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

## Mousse de fruits [5]

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

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15854>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15854>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/eclair-mangue>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/panna-cotta-la-mangue-crumble-coco-et-espuma-de-fruits-rouges>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/mousse-de-fruits>