< retour

Fruits et légumes

Mangoustan

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Exotiques (Goyave, Papaye...)

Poids moyen : 100g

Fruit du mangoustanier, arbre originaire de Malaisie, des Philippines et d'Indonésie. Le mangoustan est un fruit arrondi, d'aspect singulier, qui mesure de 7 à 8 cm de diamètre. La peau épaisse et ferme du mangoustan n'est pas comestible. Elle contient des tannins, utilisés par l'industrie du cuir. Cette peau durcit en vieillissant et change de couleur, devenant violacée. Elle recouvre une épaisse membrane rougeâtre non comestible qui enveloppe la chair. Cette chair d'un blanc perlé est juteuse, sucrée et d'une saveur exquise. Elle se divise en 5 à 6 quartiers, dont certains contiennent un noyau rosé comestible; la chair ne représente que le quart du poids du fruit. Le mangoustan est considéré comme l'un des fruits les plus succulents d'Asie.

Le mangoustan est meilleur nature, car la cuisson atténue sa délicate saveur.

VARIÉTÉS

Il existe plus d'une centaine de variétés de mangoustanier.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des mangoustans qui cèdent sous une légère pression des doigts et dont la peau est devenue pourpre, moment où ils sont le plus savoureux. Écarter les fruits dont la peau est très dure, ils sont trop mûrs.

QUE FAIRE AVEC ?

On mange le mangoustan tel quel à la manière d'une orange, après l'avoir pelé et divisé en sections. Ce fruit est délicieux accompagné d'un coulis de fraises ou de framboises. On peut aussi l'utiliser pour des confitures et des salades de fruits. On le met en purée pour aromatiser yogourt, crème glacée, sorbets, gâteaux ou puddings. En Asie, on fait un vinaigre à partir du mangoustan et on extrait de l'huile de ses graines.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le mangoustan est un fruit fragile qu'il vaut mieux consommer le plus tôt possible. Il se conservera 2 ou 3 jours à la température ambiante ou environ 1 semaine au réfrigérateur. Le mangoustan supporte mal la congélation.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le mangoustan contient du potassium et de la vitamine C ainsi que des traces de fer et de niacine.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
73 kcal	0,41 g	17,91 g	0,58 g	13,00 mg

calcium	sodium	phosphore	fibre	cuivre
12,00 mg	7,00 mg	8,00 mg	1,80 g	0,07 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2
0,21 mg	0,30 mg	0,10 mg	0,05 mg	0,05 mg

vitamin B3
0,29 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

La culture de ce fruit remonte à plusieurs millénaires. Le mangoustanier, aussi appelé «mangoustier» ou «mangoustan», est souvent cultivé à des fins décoratives, car ses grandes fleurs rosées sont magnifiques. Il met de 10 à 15 années avant de commencer à produire des fruits. Cet arbre des régions tropicales, difficile à cultiver hors de son milieu naturel, fut introduit dans les Antilles vers le milieu du xix e siècle.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15953

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15953