

Octobre 2021

**La mangue****Généralités :**

La mangue est un fruit produit par le *Mangifera indica*, ou plus communément appelé le manguier. Ce fruit est arrondi ou ovale et contient un noyau légèrement aplati. Originaire d'Inde, du Pakistan et de la Birmanie où il pousse encore à l'état sauvage cet arbre de la famille des Anacardiaceae a un feuillage dense et vert foncé,

**RECOMMANDATIONS :**

Pour choisir une mangue il est important de ne pas se fier à sa couleur. Sa peau peut passer du vert à l'orange et au rouge, en ne changeant rien à sa maturité. Il suffit juste de regarder si elle n'a pas de tache noir sur la peau.

**Le Manguier****Caractéristiques**

La mangue est un fruit tropicale grâce à sa chair orange et juteuse une source de vitamine C et de fibres. Grâce à son contenu elle aurait des vertus ant-cancer. sa charge glycémique est très

**Commercialisations :**

- Saison de consommation optimale: de décembre à février.
- Généralement vendue à la pièce.

*Elle se consomme de plus en plus, depuis 2015 consommation ne cesse d'augmenter*

**Son prix :**

Le prix de la mangue varie selon :

- La provenance
- Le mode de transport de livraison
- Son poids
- Les conditions de récolte

**Sa conservation :**

La Mangue se conserve facilement à température ambiante

**Le marché de la Mangue**

Les 3 plus grands expéditeurs de mangue au monde sont :

- ① l'Inde ② Le Mexique, le Brésil se place en 3ème position

**Utilisations culinaires :**

- La Mangue peut se consommer froide ou chaude, sucrée ou salée

**- Association des saveurs :**

Noix de coco - Agrumes - Banane- Vanille - Chocolat - Miel...

**-Suggestions des plats :**

- Chutney pomme mangue
- Tartare d'huîtres à la mangue
- Tartare de St-jacques et mangue
- Cabillaud à la mangue
- Filet de saumon mangue basilic
- Tartare saumon mangue
- Curry de choux fleurs à la mangue
- Perles de coco fourrées à la mangue
- Pavlovas exotique
- Canneloni de mangue au miel
- Poke bowl saumon et mangue





use elle est  
n antioxydants  
s faible.

5 sa

15°C

tion



ue

