



Historique

Ce fruit est originaire des régions tropicales sèches de l'Inde et Birmanie où il était cultivé il y a déjà 4000 ans. Il fut introduit en Afrique dès le XXème siècle puis au Brésil au XVIème siècle. Il est cultivé dans de nombreux pays à climat tropical. En Inde, la mangue est le fruit le plus consommé.

Données économiques

Données CTIFL / Intertel / TNS / FAO 2006-2007



Variétés

On peut trouver deux types de mangues :

- les Floridiennes : nombreuses variétés commercialisées : Haden, Tommy Atkins, Keitt et surtout Kent.
- les Antillaises : Amélie, de loin la plus gustative.



Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : aprifel.com

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Richesse exceptionnelle en provitamine A et en vitamine C. L'activité de la vitamine C est de plus améliorée par la présence de substances "vitamine P" (ou C2), qui potentialisent son action. Il suffit d'1/2 mangue (environ 180 g, soit 120 g net) pour recevoir la totalité de l'ANC en provitamine A, et 2/3 de l'ANC en vitamine C.

Propriétés anti-oxydantes bénéfiques (vitamine C et vitamine E, provitamine A et autres caroténoïdes), et de fibres, qui aident à lutter contre le vieillissement cellulaire prématûr.

C'est un fruit parfaitement toléré, même par les jeunes enfants ou les personnes au système digestif délicat, à condition d'être consommée mûre à point.

Assez peu calorique (1/2 mangue n'apporte pas plus de 75 kcalories).

Portion moyenne recommandée (en g)	
Enfants	100
Ados	125
Adultes	125
Personnes agées	125

Conseils

La couleur de la peau ne permet pas de juger si le fruit est mûr ou non. La **maturité** s'apprécie par une **légère pression** des doigts : la chair doit céder à cette pression.

Consommée dans les salades de fruits, les nectars, les tranches au sirop, les gelées, les confitures et le chutney (condiment très apprécié en Inde). Accompagne également **poissons ou viandes blanches**.

Une manière originale de la présenter : prélever les 2 joues entourant le noyau aplati, **quadriller la chair** avec un couteau, puis retourner les joues pour faire ressortir les dés de pulpe.



Les variétés **sans fibres** et les fruits **à maturité optimum** sont préférés par le grand public. Choisir en priorité les calibres **moyen à gros**.