

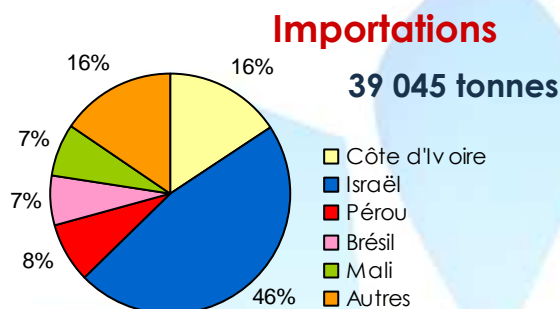


## Historique

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 / Interfel / TNS / FAO 2006-2007



**14ème fruit le plus acheté**  
**0,5 kg/ménage/an en moyenne**

## 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](http://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 prématuré.

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 âgées	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**.

