

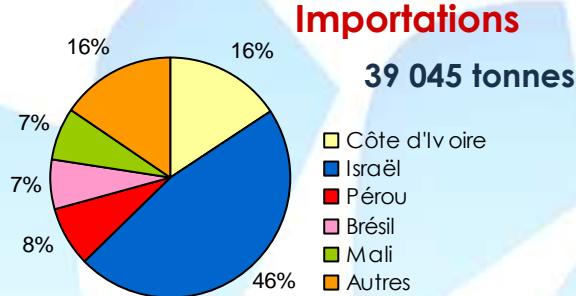


## Historique

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



**RHD** | 1630 tonnes achetées (0,6% de PDM)  
dont 57% Collective 43% Commerciale  
Prix moyen d'achat : 1,98€ HT/kg

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

## Caractéristiques techniques

Calibre (Norme CEE - ONU)		
Code	Grammage	nb unités/kg
A	200 à 350 g	3 à 5
B	351 à 550 g	2 à 5
C	551 à 800 g	1 à 2

Conservation		
conditions de conservation	température de stockage	denrée périssable
Chez le consommateur, elle doit rester à température ambiante.	12 - 14°C	très périssable

## Différentes variétés

variété	caractéristiques variétales	origine	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	Indice Goût
Haden	Fruit ovale. Peau jaune avec une grande partie colorée en rouge. Chair très peu fibreuse, à saveur acidulée.	Afrique du Sud, Brésil, Burkina-Faso, Côte d'Ivoire, Equateur, Israël, Mali, Mexique, Pérou													OO
Irwin	Fruit ovoïde, extrémité en pointe. Peau vert-jaune à jaune-orangé colorée de pourpre sur la moitié de la surface. Chair ferme, à saveur forte avec quelques petites fibres.	Afrique du Sud, Brésil, Burkina-Faso, Côte d'Ivoire, Equateur, Israël, Mali, Mexique, Pérou													
Kent	Gros fruit ovoïde. Peau verdâtre colorée de rouge foncé. Chair fondante sans fibre.	Afrique du Sud, Brésil, Burkina-Faso, Côte d'Ivoire, Equateur, Israël, Mali, Mexique, Pérou													OO
Keitt	Fruit moyen à gros, ovale. Peau jaune-orangé, colorée de rose carminé. Chair ferme mais tendre, fondante, juteuse, fruitée, avec quelques fibres fines.	Afrique du Sud, Brésil, Burkina-Faso, Côte d'Ivoire, Equateur, Israël, Mali, Mexique, Pérou													OOO
Tommy Atkins	Fruit moyen à gros, ovoïde. Peau rouge foncé avec plages vertes. Chair ferme, légèrement fibreuse.	Afrique du Sud, Brésil, Burkina-Faso, Côte d'Ivoire, Equateur, Israël, Mali, Mexique, Pérou													O
Zill	Fruit moyen, ovoïde. Peau à fond vert-jaune colorée en rouge. Chair ferme, sans fibre.	Afrique du Sud, Brésil, Burkina-Faso, Côte d'Ivoire, Equateur, Israël, Mali, Mexique, Pérou													
Amélie	De loin la plus gustative. Fruit moyen arrondi. Peau vert-jaune. Chair souple, sans fibre, de très bonne qualité.	Afrique du Sud, Brésil, Burkina-Faso, Côte d'Ivoire, Equateur, Israël, Mali, Mexique, Pérou													OOO



## 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)

Composants majeurs (g pour 100g)	
Glucides	14,3
Protides	0,6
Lipides	0,1
Apports énergétiques	
Kjoules	251
Kcalories	60

Vitamines ( mg pour 100g) (% des ANC)	
C	44 (40%)
A	3 (103%)
B1	0,03
B2	0,05
B5	0,16
B9	0,05 (17%)
E	1,8 (15%)

Autres ( mg pour 100g)	
Calcium	20
Potassium	150
Phosphore	22
Magnésium	9
Fer	1,2
Fibres (g)	1,9
Eau (g)	83

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

**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 prématûré.

**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).

## Conseils d'utilisation



### Intérêts en RHD

Très peu présente en RHD, elle y est toutefois un peu utilisée pour donner une **touche exotique** aux desserts.

### Astuces d'utilisation

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.

Choisir en priorité les fruits de **calibre moyen à gros**.

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.

