

☞ *La mangue est un fruit charnu, son poids varie de 300 g à 2 kg. Sa chair adhère à un noyau large et plat. Elle peut être ronde, ovale ou réniforme, et présente une écorce non comestible pouvant être de couleur jaune, verte ou rouge.*



Mangue

● **Conseils** —

La mangue est utilisée dans des plats d'origine martiniquaise ou encore en jus de fruit pour des cocktails exotiques. En Asie et aux Antilles, la mangue se consomme aussi lorsqu'elle n'est pas encore à maturité. On s'en sert crue ou cuite comme légume et on la cuisine de multiples façons, en hors-d'œuvre ou pour accompagner viandes et poissons.

● **Stockage** —

La laisser à la température de la pièce jusqu'à ce qu'elle soit mûre. Au réfrigérateur, elle se conservera 1 ou 2 semaines.

● **Le saviez vous ?** —

Selon les textes, Bouddha reçut en don de la courtisane Ambapali un verger de manguiers pour y méditer et probablement comme source de revenus lui permettant de se consacrer à sa voie.

● **Recette "Tarte tatin aux mangues"** Pour 5 personnes

Ingrédients :

- 1 pâte sablée, brisée ou feuilletée

- 2 ou 3 mangues

- 1 sachet de sucre vanillé

- 80 g de sucre

- 20 g beurre

- ☞ Préchauffez le four à 180°C.
- ☞ Faites un caramel au fond du moule.
- ☞ Posez les quartiers de mangues, collez-les bien. Saupoudrez de sucre vanillé.
- ☞ Ajoutez le beurre en noisettes un peu partout.
- ☞ Mettez la pâte sur le dessus et rentrez les bords à l'intérieur si possible.
- ☞ Laissez cuire 20 minutes à 180°C.
- ☞ Démoulez.