

JAMAIS TROP
GÉNÉREUSE

LA MANGUE

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

| | | | | | | | | | | | |
|------------|-----|-----|-----|--------------|-----|-----|-----|----------------|-----|-----|-----|
| JAN | FÉV | MAR | AVR | MAI | JUI | JUI | AOÛ | SEP | OCT | NOV | DÉC |
| DISPONIBLE | | | | INDISPONIBLE | | | | CŒUR DE SAISON | | | |

Avec plusieurs milliers de variétés, la mangue vous offre une diversité peu commune de couleurs et de saveurs. Aliment bien-être, elle allie plaisir gourmand et apport nutritionnel équilibré.

TROUVER LE BON PRODUIT

Elle doit être souple au toucher, alors que sa couleur diffère selon les variétés.

- Pour choisir une mangue bien mûre, ne vous fiez pas à sa couleur
 - certaines variétés comme l'Amélie peuvent rester vertes à maturité
 - mais testez sa souplesse d'une légère pression du doigt.
- La mangue se récolte avant sa totale maturité. Le fruit termine très bien sa maturation à l'air libre, ou dans une corbeille.
- Préférez une mangue encore un peu ferme pour vos salades ou comme accompagnement de vos préparations.

CONSERVATION

Mûre, la mangue doit être consommée rapidement pour conserver ses formidables qualités gustatives. Elle se conserve 1 jour à l'air ambiant.

BIEN CUISINER LA MANGUE

Crue ou cuite, seule ou associée à d'autres fruits et d'autres saveurs, la mangue se cuisine selon vos envies. En quelques gestes simples, vous pourrez l'accommoder autour de préparations gourmandes.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :

www.lesfruitsetlegumesfrais.com

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est JAMAIS TROP

SALADE SUCRÉE SALÉE À LA MANGUE



PRÉPARATION

20 min.

CUISSON

20 min. Poêle

DIFFICULTÉ

Facile

SAVEURS

Sucrée & Salée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 400 g. de filet de poulet
- 2 c. à soupe de mélange d'épices pour volaille
- 2 mangues
- ½ concombre
- 1 oignon rouge
- 1 petit bouquet de coriandre
- 2 citrons verts
- 1 c. à café de sucre
- 1 grosse pincée de piment
- huile, sel

ÉTAPES

- Mélangez 2 c. à soupe d'huile avec le mélange d'épices et 1/2 c. à café de sel.
- Enrobez les filets de poulet de ce mélange. Faites-les cuire dans une poêle à feu moyen pendant environ 5 minutes de chaque côté.
- Laissez reposer sur une assiette le temps de préparer la salade. Mélangez le zeste râpé d'un des deux citrons verts et le jus des deux citrons avec le sucre, le piment, 1 c. à soupe d'huile, du sel et la coriandre hachée.
- Epluchez puis coupez les mangues en deux de part et d'autre du noyau. Coupez chaque demi-mangue en tranches. Epluchez et coupez l'oignon rouge en fines rondelles. Taillez le concombre en lanières.
- Découpez les filets de poulet en morceaux. Mélangez tous les ingrédients avec la sauce. Servez avec des citrons verts supplémentaires.

SALADE SUCRÉE SALÉE À LA MANGUE

