



## MANGUE

### L'Atelier et les explications du Maître d'Hôtel

Originnaire des forêts de l'Inde et de la Birmanie, où elle pousse encore à l'état sauvage, la **mangue** *Mangifera* est un fruit tropical vénéré par les hindous qui la cultivent depuis plus de 4000 ans. Selon les textes, Bouddha reçut en don, de la courtisane Ambapali, un verger de manguiers afin de pouvoir y méditer. Le manguiers se fait connaître ainsi avec le bouddhisme, atteignant au V<sup>e</sup> siècle av. J.-C. la Malaisie puis l'Extrême-Orient. Les Arabes l'introduisent, quant à eux, au Moyen-Orient et en Afrique d'où les navires Portugais l'acheminent vers le Brésil. C'est ainsi que la mangue se répand dans le Nouveau Monde.

**A savoir :** Elle n'est réellement délicieuse que cueillie à point et donc consommée près de là où elle pousse.

La mangue est une drupe (fruit charnu à noyau), elle peut être ronde, ovale ou réniforme (en forme de rein, de haricot), son poids variant de 300 g à 2 kg. Elle présente une écorce pouvant être de couleur jaune, verte ou rouge, qu'il est nécessaire d'enlever, car elle contient des substances irritantes et donc classée non comestible. Sa chair est jaune foncé, onctueuse et sucrée, avec des arômes d'abricot, de banane, de citron, de fleurs, de miel, de pêche...et même d'essence de térébenthine (odeur de sève, de pin). Selon les variétés ou lorsque le fruit a trop de maturité, la chair devient parfois filandreuse.

La mangue est le sixième fruit le plus produit au monde (après la banane, le raisin, l'orange, la pomme et la banane plantain *fruit-légume à usage « salé »*). Elle est cultivée dans tous les pays tropicaux et subtropicaux du globe, et on en connaît plusieurs centaines d'espèces différentes, dont quelques-unes seulement sont commercialisées : *Alphonso (Inde), Amélie (ou Gouverneur), Cambodiana (Viêt-Nam), Carotte (Réunion), Crassous (Antilles françaises), Freycinet (Antilles françaises), Kent, Haden, Irwin (Porto Rico), Julie (Antilles françaises), José (Réunion), Manga Rosa (Brésil), Mora (Costa Rica), Ngowe (Kenya), Pakistani*



*Honey (Pakistan), Palmer (Israël), Parkins (Afrique), Reine-Amélie (Antilles françaises), Smaragd (Cameroun), Smith (Costa Rica), Tommy Atkins, Mangofil (Antilles françaises) Wani (Bali).*



**Matériel de service:**

- un plat présentant le fruit
- une assiette froide de service et une assiette pour les déchets
- une grande fourchette, une grande cuillère pour composer « la pince »
- un couteau d'office à *lame inoxydable de 10cm*
- une serviette de service
- une planche à découper

**Séquences techniques :**

*Dans un établissement de qualité un gant blanc est préconisé.*

**Méthode 1**

1/ inciser la mangue en maintenant la partie plate parallèle à l'assiette. Tourner autour du noyau. 2/ Ouvrir le fruit et glisser la lame du couteau sous le noyau. Tourner autour de celui-ci pour le libérer complètement. 3/ Dégager le noyau, puis inciser la chair d'un bord à l'autre afin de réaliser un quadrillage régulier tout en prenant soin de ne pas percer la peau. 4/ à l'aide d'une serviette de service (ou du



gant blanc) retourner la peau afin de faire ressortir les incisions. Procéder de même sur l'autre moitié.

### *Méthode 2*

1/ couper la mangue dans le sens de la longueur, en trois parties, en tournant légèrement le fruit tout en passant le plus près possible du noyau. 2/ prendre une demi mangue dans votre main gauche gantée, et à l'aide d'une cuillère à soupe, enlever en un seul morceau la chair de la « joue » en passant bien la cuillère le long de la peau. 3/ la chair prélevée peut être ensuite coupée en dés, en lamelles, rondelles... 4/ après avoir pellié le noyau (la troisième tranche) prélever la chair qui adhère encore au fruit.

### ***Finition, présentation et service :***

Sa chair quadrillée, puis sa peau incurvée, la mangue est présentée nature prête à être dégustée.

***Temps de réalisation :*** 5 minutes

***Niveau de difficulté :*** \*\*\*

***Intérêt de réalisation face au client :*** \*\*\*

***Astuces « trucs et trucs » :*** La couleur de la peau n'est pas un critère de maturité, une grande partie des nombreuses variétés de mangues restent à pleine maturité complètement vertes ou ne sont teintées de rouge ou de jaune que par endroits. La mangue est mûre lorsqu'elle cède sous une légère pression des doigts et qu'un parfum enivrant s'en dégage.

***Anecdote :*** le chutney de mangue, est un condiment d'origine indienne confectionné à partir de mangues fraîches, de sucre et de vinaigre. Cette marmelade épaisse à saveur aigre-douce est généralement assaisonnée de cumin, de cardamome, d'ail et de piment. Très appréciée en cuisine indienne avec le curry, elle est de nos jours très utilisée dans la cuisine britannique...

***Astuces « trucs et trucs » :*** Attention, le jus de mangue laisse des taches indélébiles.

*Fiche réalisée par Denis Courtiade*