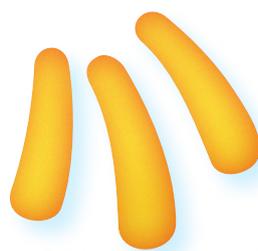




LE TERROIR EST NOTRE RICHESSE





MANGUE

MANGO



La mangue est le deuxième fruit tropical préféré des Français, après la banane.

ORIGINE & HISTOIRE

La mangue est originaire des forêts de l'Inde, pays où le manguier pousse encore à l'état sauvage.

Cultivé depuis plus de 4 000 ans, le manguier s'est rapidement diffusé dans le monde entier. Dès le XVI^e siècle, les Arabes l'introduisent en Afrique, et les Portugais l'implantent en Amérique centrale et en Amérique du Sud, puis dans la Caraïbe. Ce serait donc au tout début de la colonisation que la mangue serait arrivée aux Antilles.

Aujourd'hui, la mangue est cultivée dans tous les pays tropicaux du globe. On en connaît plusieurs centaines d'espèces différentes, dont quelques-unes seulement sont commercialisées.

Rare et chère, la mangue était encore considérée comme un produit de luxe dans les années 1970.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE & APPORT ÉNERGÉTIQUE

La mangue est riche en fibre et en vitamines A, B et C. Elle contient beaucoup de bêta-carotène et de minéraux, tels que le magnésium, le cuivre et le potassium.

Elle aurait un potentiel anti-cancer, notamment grâce à son contenu en antioxydants.

Avec un apport énergétique de 60 kcalories (251 kJoules) aux 100 g, la mangue fait partie des fruits moyennement caloriques : elle se situe entre la pomme et la cerise.

INDICE GLYCÉMIQUE : permet d'évaluer la capacité d'un aliment à augmenter le taux de sucre dans le sang (glycémie).

IG de la mangue : 50

PROPRIÉTÉS & BIENFAITS

La mangue possède de très nombreuses vertus thérapeutiques. Elle contient beaucoup d'enzymes permettant de lutter contre les cellules cancéreuses. Sa forte proportion de vitamine A est intéressante pour l'acuité visuelle. Elle est laxative, sa pulpe sur la peau du visage serait efficace contre l'acné.

Les feuilles du manguier préparées en infusion réduisent le taux de diabète. La présence de vitamine E améliore le fonctionnement des hormones sexuelles et accroît la libido. Elle prévient de l'anémie.

CONSOMMATION

La mangue se déguste généralement au naturel. On la retrouve en jus, crème glacée ou confiture ou dans diverses boissons alcoolisées.

CONTRE-INDICATION

Il existe peu de contre-indications à la consommation de mangue, toutefois celle-ci peut être à l'origine de réactions allergiques chez les sujets sensibles. Il convient donc de consulter au moindre doute.

De plus, la mangue peut entraîner des dermatites de contact chez certains sujets et peut interférer avec certains traitements médicamenteux.

Une trop grande consommation peut même entraîner des diarrhées chez certaines personnes.

Sa peau est chargée en substances irritantes (oléorésines). Il est indispensable de l'éplucher avant de la déguster, et d'éviter tout contact de la peau avec les lèvres.

