

# Commission du Pacifique Sud



Centre de formation  
à l'éducation  
communautaire

Aliments du  
Pacifique  
Sud

Fiche No.  
Edition revue  
1985

3

## La mangue

### Un fruit pour toute la famille

Dans beaucoup d'îles du Pacifique où le manguier pousse à l'état sauvage, cet arbre semble appartenir aux enfants. Avant même que les mangues ne soient mûres, on voit les petits tout en haut des grands manguiers où ils cueillent et mangent leur fruit favori.

Mais la mangue est un fruit pour les adultes comme pour les enfants. Toute la famille mange avec plaisir les juteuses mangues fraîches cueillies sur l'arbre ou achetées au marché en saison. Ce fruit nutritif est plus sain, plus savoureux et moins coûteux que les bonbons achetés au magasin.

On peut manger les mangues telles quelles ou les utiliser dans les recettes ci-après. Sous toutes ses formes, la mangue rend les repas familiaux plus nutritifs et plus savoureux.



Le grand manguier touffu pousse à l'état sauvage sur beaucoup d'îles du Pacifique.

### Un grand arbre qui donne des fruits succulents

Le nom scientifique du manguier est *Mangifera indica*. Il peut atteindre de 15 à 18 m de haut et son feuillage dense est formé de feuilles étroites d'un vert foncé.

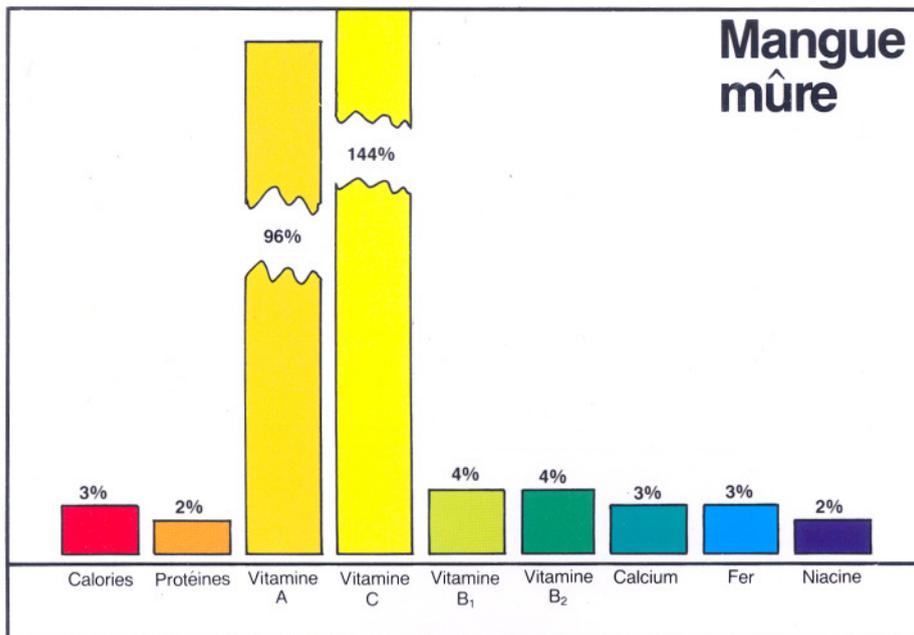
Le manguier commence à porter des fruits vers sa sixième année. Le fruit mûrit généralement pendant les pluies d'été. Il arrive qu'un manguier donne une abondance de fruits tous les deux ans, et peu l'année intermédiaire. A partir de 40 ans, il donne de moins en moins de fruits chaque année.

Toutes sortes de mangues poussent

dans le Pacifique. Elles varient en dimension, en forme et en poids. Elles peuvent être vertes, jaunes, oranges, rouges ou de plusieurs couleurs.

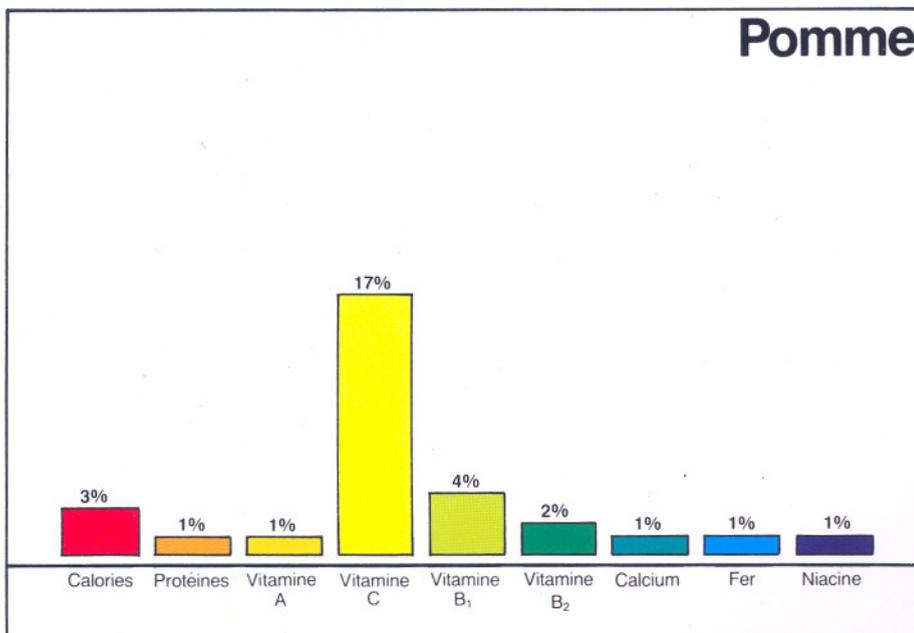
Les meilleures mangues sont lisses et juteuses et leur goût est très particulier, mais la consistance et le goût diffèrent d'une sorte à l'autre. Il est difficile de dire lesquelles utiliser parce qu'il y en a qui poussent sur certaines îles et pas sur d'autres. C'est en faisant des essais sur place que l'on peut savoir lesquelles se prêtent le mieux aux différentes recettes que nous donnons ici.

## Mangue mûre



Pourcentage des besoins quotidiens d'une femme adulte satisfait par une petite mangue mûre<sup>1</sup>

## Pomme



Pourcentage des besoins quotidiens d'une femme adulte satisfait par une pomme moyenne<sup>1</sup>

## Un régal nutritif

La mangue mûre est une excellente source de **vitamine A**, qui est nécessaire à une bonne croissance, à la santé des yeux et à la protection contre la maladie. La mangue encore verte contient moins de vitamine A. La mangue est également riche en **vitamine C**. Celle-ci assure la solidité des tissus, aide le corps à assimiler le fer et favorise le métabolisme.

La teneur en vitamine C diffère d'une qualité de mangue à l'autre, mais une mangue verte en contient généralement davantage qu'une mangue mûre. Les enfants qui mangent des mangues vertes

absorbent beaucoup de vitamine C, mais comme la mangue verte est indigeste, ils risquent d'avoir mal au ventre.

Les mangues sont plus nutritives que beaucoup de fruits importés. Comme le montrent les histogrammes ci-dessus, une petite mangue mûre apporte au corps beaucoup plus de vitamine A et de vitamine C qu'une pomme de taille moyenne. Les mangues sont si faciles à cueillir ou si bon marché que c'est vraiment du gaspillage que d'acheter très cher des pommes.

## Un aliment pour bébés

Tendre et riche en vitamines, la mangue est un excellent aliment pour les bébés. Lorsqu'ils ont de quatre à six mois, ceux-ci doivent recevoir, en plus du lait maternel, des aliments de consistance molle. Le jus de mangue ou la mangue mûre en purée est un excellent aliment à leur donner à cet âge là.

La mangue en purée doit être passée au tamis pour éviter que les parties fibreuses n'étouffent l'enfant.

**Pour faire du jus de mangue** : peler le fruit et presser une petite quantité de chair de mangue mûre à travers un tamis métallique propre ou une toile propre, et ajouter de l'eau bouillie refroidie. Ne pas sucrer.

La mangue ayant un goût prononcé, il arrive souvent que les bébés la refusent la première fois. Il faut donc choisir des mangues pas trop parfumées et persévérer jusqu'à ce que bébé apprenne à les aimer.

## Des usages très divers

Les meilleures mangues sont celles que l'on cueille mûres, mais si on les cueille vertes elles continueront à mûrir, à condition d'être mises dans un endroit frais et sec. Une fois qu'elles sont bien mûres, il faut les manger tout de suite ou les garder au réfrigérateur.

Les mangues mûres sont bonnes au petit déjeuner, en dessert ou entre les repas. On peut les parfumer avec du jus de citron ou de limette, ou les mélanger à d'autres fruits. C'est crues qu'elles sont le plus nutritives.

On peut aussi les faire cuire. Elles peuvent servir à exécuter presque toutes les recettes prévoyant un fruit sucré. Mais comme la teneur en eau varie d'une sorte de mangue à l'autre, il faut parfois modifier la quantité d'eau ou d'autre liquide prévue par la recette.

Il n'est pas facile de trouver des mangues toute l'année mais on peut les conserver en les faisant sécher. Les mangues séchées font d'excellentes friandises pour les enfants et sont plus saines que les sucettes, bonbons ou crèmes glacées. Les recettes données ci-après expliquent comment sécher les mangues et indiquent de nombreuses autres façons d'utiliser ce fruit à la fois sain et délicieux.

1. Extrait de *Food composition tables for use in the Pacific Islands*, Commission du Pacifique Sud, 1983.

## Mangues séchées

Mangues vertes ou à demi-mûres  
Massala, poudre de curry ou autres  
épices (facultatif)

1. Couper les mangues en tranches (les restes pourront servir à faire une sauce, voir recette suivante).
2. Saupoudrer les tranches de mangues d'épices, à votre gré.
3. Etaler les tranches sur un plateau propre ou sur des feuilles de bananier et les laisser sécher au soleil 2 à 3 jours. Retourner les tranches 2 à 3 fois par jour pour assurer un séchage uniforme. S'il y a des mouches, couvrir d'un treillis.
4. Les mangues séchées se conservent plusieurs mois dans un bocal, une boîte métallique ou un sac de plastique hermétiquement fermé.
5. Les mangues séchées font d'excellentes friandises et collations pour les enfants.

## Sauce à la mangue

1 litre :

6 tasses de tranches de mangues  
vertes à demi-mûres  
1 à 1 tasse et demie d'eau  
1/2 tasse de lait de coco

1. Faire cuire les tranches de mangues dans l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Ajouter le lait de coco et cuire encore 5 minutes.
3. Passer le mélange à travers un tamis à mailles larges ou écraser à la fourchette jusqu'à obtention d'une purée lisse.
4. Servir en dessert ou avec de la viande, ou utiliser dans les recettes prévoyant une sauce aux fruits telles que le pudding à la sauce aux mangues (voir recette).



## Poulet à la sauce aux mangues

Pour six personnes :

1 petit poulet  
2 gros oignons finement émincés  
2 grosses tomates coupées en tranches  
2 carottes émincées  
1 tasse de feuilles vert foncé hachées  
2 cuillerées à soupe d'huile de cuisine  
3 tasses de sauce à la mangue  
1 tasse d'eau  
Sel et poivre à volonté

1. Couper le poulet en portions individuelles et bien le laver.
2. Faire frire les oignons émincés dans l'huile pendant 5 à 10 minutes. Ajouter les morceaux de poulet et cuire encore 5 minutes.
3. Ajouter les tomates, les carottes, la sauce à la mangue et l'eau et cuire 45 minutes en remuant de temps à autre.
4. Ajouter les feuilles vertes hachées et laisser sur le feu 5 à 10 minutes supplémentaires. Ajouter du sel et du poivre à volonté.
5. Servir chaud avec du taro, de la patate douce, du fruit à pain ou du riz cuits.

## Salade de fruits frais

Pour six personnes :

2 mangues mûres  
1 petite papaye mûre  
1 petit ananas mûr  
1/4 de tasse de jus de limette ou de citron frais  
2 bananes mûres  
Tout autre fruit qu'on a sous la main tel que goyaves, mandarines, pommes-lianes

1. Laver et préparer tous les fruits — peler la papaye et retirer les graines, peler l'ananas, les bananes, les mandarines, etc.
2. Couper tous les fruits en petits morceaux et les mélanger dans un bol. Ajouter le jus de citron ou de limette et bien mélanger.
3. Servir immédiatement ou, si possible, après réfrigération. Servir en même temps du lait de coco épais.

Les mangues sont plus nourrissantes lorsqu'on les mange crues.

## Légumes à la chinoise

Pour six personnes :

6 tasses de légumes mélangés hachés (on peut utiliser n'importe quel légume : citrouille, haricots verts, carottes, poivrons, tomates, patates douces, manioc et toutes feuilles vertes comestibles)  
3 cuillerées à soupe d'huile de cuisine  
4 gros oignons hachés  
4 mangues à demi-mûres  
1 tasse d'eau  
1/2 tasse de lait de coco dilué  
Sel et poivre à volonté

1. Faire revenir les oignons dans l'huile pendant 5 minutes.
2. Ajouter les légumes hachés, l'eau et le lait de coco.
3. Cuire une dizaine de minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits à point. (N.B. : les légumes ne doivent pas être trop cuits.)
4. Laver et peler les mangues. Les couper en tranches.
5. Ajouter les tranches de mangues aux légumes et laisser cuire encore 2 minutes. Saler et poivrer.
6. Servir chaud en accompagnement de poisson ou de viande.

## Salade de mangues vertes

Pour quatre personnes :

4 petites mangues vertes  
1/4 de tasse de lait de coco  
2 cuillerées à soupe de jus de citron ou de vinaigre  
1 petit oignon haché  
Sel et poivre à volonté

1. Laver, peler et râper les mangues.
2. Mélanger dans un bol le lait de coco et le jus de citron ou le vinaigre.
3. Ajouter la mangue râpée et l'oignon haché et bien mélanger. Saler et poivrer.
4. Laisser reposer au moins dix minutes avant de servir.

## Pudding aux mangues

Pour six personnes :

- 2 tasses de tranches de mangues à demi-mûres
- 3 cuillerées à soupe de beurre ou de margarine
- $\frac{2}{3}$  de tasse de chapelure fraîche ou sèche
- $\frac{1}{4}$  de tasse de sucre brun
- 1 cuillerée à café de cannelle (facultatif)
- 3 cuillerées à soupe d'eau

1. Faire fondre le beurre ou la margarine et mélanger avec la chapelure.
2. Dans un plat allant au four et graissé, poser une couche de chapelure beurrée, puis une couche de tranches de mangues.
3. Saupoudrer les mangues de cannelle et de sucre.
4. Mettre une autre couche de chapelure, puis une autre couche de tranches de mangues.
5. Ajouter l'eau et saupoudrer de chapelure.
6. Faire cuire à four moyen (180 degrés C) pendant une heure environ ou jusqu'à ce que les mangues soient molles. (Peut se faire dans n'importe quel type de four.)
7. Servir tel quel ou avec de la crème ou du lait, ou encore avec une crème de citron ou de limette (voir recette).

*N.B.* : On peut remplacer la chapelure par une tasse de noix de coco fraîchement râpée. On peut aussi remplacer l'eau par de l'eau de coco.

## Crème de citron ou de limette

- 1 cuillerée à soupe de farine de maïs ou de manioc
- $\frac{1}{4}$  de tasse de sucre
- $\frac{1}{4}$  de tasse d'eau froide
- $\frac{3}{4}$  de tasse d'eau bouillante
- 2 cuillerées à soupe de beurre ou de margarine
- 2 cuillerées à soupe et demie de jus de citron ou de limette

1. Mélanger le sucre et la farine et ajouter l'eau froide pour faire une pâte.
2. Verser peu à peu la pâte dans l'eau bouillante et remuer sans arrêt jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3. Retirer du feu et ajouter le beurre ou la margarine et le jus de citron.
4. Verser chaud sur le pudding de mangue ou sur tout autre pudding.

## Otaï

Pour six personnes :

- 1 noix de coco
- 2 tasses de mangues à demi-mûres réduites en purée
- 3 tasses d'eau

1. Ouvrir la noix de coco et faire couler l'eau dans un bol.
2. Râper la noix de coco dans le même bol.
3. Mélanger une tasse de noix de coco râpée avec la mangue râpée.
4. Ajouter 3 tasses d'eau au reste de noix de coco, bien mélanger et exprimer le lait.
5. Verser le lait de coco à travers une passoire dans le mélange de mangue et remuer.
6. Servir froid.

## Oeufs au lait à la mangue

Pour six personnes :

- 2 tasses de lait
- $\frac{1}{4}$  de tasse de sucre
- $\frac{1}{8}$  de cuillerée à café de sel
- 2 œufs
- $\frac{1}{4}$  de cuillerée à café de vanille ou de zeste de citron râpé (facultatif)
- 1 tasse de mangues mûres coupées en tranches

1. Porter le lait presque à ébullition, ajouter le sucre et le sel.
2. Battre les œufs de façon à bien les mélanger. Verser un peu du lait chaud sur les œufs, puis verser lentement le mélange dans la casserole de lait. Ajouter la vanille ou le zeste de citron râpé à votre gré.
3. Placer les tranches de mangues dans un moule à gâteau et les arroser avec la crème.
4. Mettre le moule dans une casserole d'eau et faire cuire au bain-marie à four doux (150 degrés C) pendant environ 1 heure. (Peut se faire dans n'importe quel type de four.) Lorsqu'une lame de couteau plongée dans le mélange sort propre, sortir du four.
5. Laisser refroidir et servir.

Cette fiche est la troisième d'une série consacrée à l'utilisation des aliments du Pacifique. Les autres fiches actuellement disponibles dans cette série sont :

- Fiche No. 1 — *Le taro*
- Fiche No. 2 — *La papaye*
- Fiche No. 4 — *La goyave*
- Fiche No. 5 — *Le manioc*
- Fiche No. 6 — *Les plantes à feuilles vertes*
- Fiche No. 7 — *La banane*
- Fiche No. 8 — *La noix de coco*
- Fiche No. 9 — *Le fruit à pain*

© Commission du Pacifique Sud, 1985.

Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, en vue de vente, d'opération commerciale, d'échange ou de cession à titre gratuit, est interdite sans autorisation écrite de l'éditeur. Les demandes de renseignements sont à adresser à l'éditeur.

Fiche publiée par la Commission du Pacifique Sud et imprimée par Stredder Print Limited, Auckland (Nouvelle-Zélande), 1986.

Fiche réalisée avec l'aide financière du Gouvernement français.

Commission du Pacifique Sud : Catalogue à la source (CIP)

La mangue: un fruit pour toute la famille.

(C.P.S. Aliments du Pacifique Sud; no. 3).

1. Mango. 2. Cookery (Mangoes).
- I. Series.

641.346

AACR 2

Pour commander les fiches de cette série, s'adresser à la

**Commission du Pacifique Sud**  
**B.P. D5, Nouméa Cedex**  
**Nouvelle-Calédonie**

ou au  
**SPC Community Education Training**  
**Centre**  
**Private Mail Bag**  
**Suva, Fidji**

Texte original : anglais.

© Commission du Pacifique Sud, 1980.

Première édition 1980.  
Edition revue 1985.