

# LES FRUITS MANGUE

Délicieusement parfumée, juteuse et tendre, la mangue est un fruit charnu. Sa chair, d'un beau jaune-orangé, a un délicat goût sucré. Aliment bien-être, elle allie plaisir gourmand et apport nutritionnel équilibré.

## CHOISIR ET CONSERVER

### TROUVER LE BON PRODUIT

Pour choisir une mangue bien mûre, ne vous fiez pas à sa couleur 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. Préférez une mangue encore un peu ferme pour vos salades ou comme accompagnement de vos préparations.

### ... ET BIEN LE CONSERVER

Mûre, la mangue doit être consommée rapidement pour lui conserver ses formidables qualités gustatives. Comme la plupart des fruits exotiques, la mangue ne supporte pas les températures inférieures à 6 °C : ne la placez pas dans le réfrigérateur, mais dans un endroit frais, comme un cellier, par exemple.

## NUTRITION ET BIENFAITS

Bien pourvue en minéraux et en fibres, la mangue se distingue surtout par son exceptionnelle concentration en vitamine C et en carotène. Elle est également source de vitamine B9 et de manganèse.

## COMMENT ÇA POUSSE ?

Cultiver des mangues reste un travail difficile, notamment car le fruit attire de nombreux insectes et champignons. En réponse, les producteurs sélectionnent des variétés résistantes.

Source *Les fruits et légumes frais-Interfel*

## Saisons de production

