



## L'aliment vedette : *La mangue*

Fruit des climats tropicaux, la mangue existe en plus de 2000 variétés différentes. Dans les épiceries au Canada on trouve surtout l'ataulfo et la kent. Pour savourer pleinement la mangue il faut bien s'y prendre pour la couper. À l'aide d'un couteau tranchant, on tranche la chair de chaque côté du noyau, de façon à obtenir deux moitiés de mangue. Comme le noyau n'est pas situé au centre du fruit, il est normal que les deux parties soient inégales. On dépose les morceaux de mangue le côté peau en dessous, pour ensuite découper la chair en carrés ou en lamelles selon les besoins.

**Cuisson** : La mangue se mange nature ou en salade de fruits. On l'ajoute aux céréales, aux crêpes ou au yogourt. En purée, on la déguste en boisson frappées, en sorbet ou en crème glacée. La mangue peut remplacer la pêche dans des recettes. Elle peut être sautée brièvement à la poêle, dans du beurre, ou cuite rapidement au barbecue. Pour ce choisir une mangue pas trop mûre

**Sélection** : Choisir une mangue très parfumée au point d'attache du fruit et à la peau lisse et souple sous la pression des doigts. Ne pas se fier à la couleur.

**Valeurs nutritives** : La mangue est riche en vitamine C et vitamine A. Elle contient également des fibres solubles qui permettent de réduire le taux de mauvais cholestérols (LDL) dans le sang.

**Conservation** : La mangue se conserve à la température de la pièce jusqu'à ce qu'elle soit complètement mûre. Mûre, elle se conservera une à deux semaines dans le réfrigérateur.

**Trucs** : Ne pas mettre une mangue non mûre au réfrigérateur car en dessous de 13 degrés Celsius elle ne mûrira pas.

## Recette : *Mousse au chocolat à la mangue*

### Ingrédients pour 8 portions:

- 4 carrés de chocolat mi-sucrés (110g)
- 2/3 de tasse de mangue bien mûre
- 4 œufs, jaunes et blancs séparés



### Préparation:

1. Faire fondre le chocolat au bain-marie
2. Peler la mangue et la mettre en purée au mélangeur. Au besoin ajouter un peu d'eau ou de jus d'orange.
3. Dans un bol mélanger les jaunes d'œufs et la purée de mangue. Verser dans le chocolat fondu en remuant. Réserver.
4. Dans un autre bol, fouetter les blancs d'œufs pour obtenir des pics fermes. Incorporer le mélange chocolat-mangues dans les blancs d'œufs en pliant délicatement avec une spatule, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
5. Verser dans des coupes et réfrigérer durant au moins deux heures.

# Le condiment de la semaine : *La coriandre*

La coriandre a un double usage : on utilise ses graines entières ou moulues comme une épice, ses feuilles comme une herbe aromatique. Les feuilles de coriandre sont parfois appelées cilantro, persil arabe, persil mexicain ou persil chinois. La coriandre parfume agréablement de nombreux plats traditionnels. Les feuilles de coriandre sont d'un beau vert clair et ressemblent à celles du persil plat, mais exhalent un parfum beaucoup plus prononcé. Elles sont habituellement vendues en bottes, avec leurs racines.



Les feuilles de coriandre contiennent beaucoup de vitamines K, qui aident à la coagulation du sang.



Les graines de coriandre sont disponibles toute l'année. Les feuilles poussent en juin, juillet et août dans nos jardins, mais on peut en trouver toute l'année dans les épiceries grâce à la culture en serre.

La coriandre ne doit pas être cuite mais ajoutée en fin de cuisson pour garder son parfum. Laissez les feuilles entières ou ciselez-les pour parfumer du riz, ou encore une omelette. La coriandre fraîche aromatise aussi les sauces et les salades.

## ***La conservation***

Réfrigérateur : les racines immergées dans un verre d'eau

Congélateur : passer les feuilles et les tiges de coriandre au mélangeur avec un peu d'eau et de répartir le mélange dans des bacs à glaçons. .

Séchées: la coriandre peut être séchée et conservée à température ambiante.

Les graines se conservent plusieurs mois dans un endroit frais et sec, dans un contenant hermétique.

## **Recette : *Ceviche de pétoncles, mangue et coriandre***

### ***Ingrédients :***

- 360 g pétoncles
- 1 citron pressé
- 2 limes pressées
- 1 poivron coupé en petits morceaux
- 4 tomates cocktail coupées en petits morceaux
- 2 c. à soupe oignon rouge haché
- 4 c. à soupe huile d'olive
- 1/2 c. à thé vinaigre de cidre de pomme ou balsamique
- 1 mangue mûre en cubes

### ***Pour le service***

- 4 c. à soupe coriandre fraîche hachée
- 2 avocats tranchés
- Vinaigre de cidre de pomme ou jus de citron
- sel et poivre

### ***Préparation :***

1. Laisser les petits pétoncles entiers ou trancher les gros.
2. Mélanger tous les ingrédients du ceviche dans un contenant de verre ou plastique refermable, puis laisser mariner au réfrigérateur 2 heures.
3. Au moment de servir, ajouter la coriandre. Saler et poivrer au goût. Mélanger et disposer dans 4 assiettes pour des entrées, ou 2 pour un repas principal.
4. Servir accompagné d'avocat tranché arrosé de vinaigre de cidre de pomme ou de jus de citron . Servir 1/2 avocat par personne pour une entrée ou 1 avocat entier pour un plat principal.



Bulletin préparé par Lise Marie Pangu,  
Agente de développement spécialiste en nutrition