

CLIN D'ŒIL SANTÉ : LA MANGUE

La Mangue

Fruit du manguier, arbre originaire d'Asie pouvant atteindre 30 mètres de haut. Elle est une mine de substances antioxydantes. Elle est une bonne source de polyphénols particulièrement l'acide gallique (antiviral, antifongique, antioxydant)

Les polyphénols sont des substances chimiques présents dans les végétaux qui ont des effets bénéfiques sur notre santé, ils ont un rôle d'antioxydants en aidant à lutter contre la formation des radicaux libres dans notre corps, ils ralentissent donc le vieillissement des cellules.

- Les radicaux libres sont générés au cours du fonctionnement normal de notre organisme mais leur production peut être augmentée par la pollution, la fumée de la cigarette ou une exposition prolongée au soleil.

La mangue contient aussi de la vitamine C et E mais aussi de la vitamine A, B1, B2, B6, du cuivre, du potassium et du magnésium.

C'est la raison pour laquelle ce fruit est particulièrement indiqué en cas de baisse de vitalité

La pulpe de la mangue est riche en fibres alimentaires solubles (notamment de la pectine) et insolubles, excellentes pour réguler le transit intestinal et ayant comme propriété d'absorber une partie des graisses et des sucres pour les

rejeter dans les selles sans qu'elles aient été assimilées par l'organisme.

La pelure de la mangue peut être utilisée en cas d'affections de l'appareil respiratoire sous forme de décoction : après avoir dégusté le fruit, récupérez la peau que vous aurez soigneusement lavée, coupez-la en morceaux puis faites-la bouillir 10 minutes dans un litre d'eau minérale naturelle. Filtrez le liquide et laissez-le tiédir, à boire 2 fois par jour.



La mangue est donc un fruit à haute valeur nutritive, elle protège notre organisme des

attaques extérieures et participe à l'entretien de nos tissus musculaires et des muqueuses. Ses fibres solubles contribuent à diminuer les risques des maladies cardio-vasculaires grâce à leur capacité à réduire le cholestérol sanguin.

(Voir recette plus bas)

FONDANT AU CHOCOLAT, CŒUR
COULANT A LA MANGUE

Ingrédients pour 6 fondants :

180g de chocolat noir

180g de beurre

50g de farine 4 œufs

3 jaunes d'œufs

60g de sucre semoule

une mangue Le jus d'un demi-citron

1. –Faites une compote de mangue : coupez la mangue en morceaux et faites-les cuire à feu doux 15 mn avec le jus de citron et 2 cuillerées à soupe d'eau
2. –Versez la préparation dans un bac à glaçon et laissez prendre au moins 5h au congélateur
3. –Dans une casserole faites fondre à feu doux le chocolat avec le beurre coupé en dés
4. –Versez le chocolat fondu dans un saladier et incorporez les jaunes et la farine
5. –Battez au fouet les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange prenne une couleur jaune pâle et une consistance mousseuse. Incorporez la sauce chocolat
6. –Versez cette préparation dans des moules individuels, en déposant délicatement un glaçon de mangue bien au centre
7. –Faites cuire à four moyen (160°) pendant 8mn
8. –Laissez refroidir et mettez au réfrigérateur. Démoulez les fondants ¼ d'h avant de servir

Recette tirée de *Délices de plantes créoles, recettes, saveurs & bienfaits* de JEAN-LOUIS LONGEFOSSE aux éditions ORPHIE.