

# ÉDITH ET SA CUISINE

edithetsacuisine.fr

## Compote de mangue maison sans sucre ajouté

Recette créole réunionnaise transmise par ma maman — Saint-Paul, La Réunion

Préparation	Cuisson	Portions	Coût
5 minutes	15 minutes	4 personnes	~1,50 €

### Ingrédients

- **2 mangues bien mûres** — environ 500 g de chair — peau jaune-orangée, chair parfumée
- **2 c. à soupe d'eau** — juste pour éviter que ça accroche en début de cuisson
- **1/2 jus de citron vert** — indispensable pour relever les saveurs et préserver la couleur
- **1/2 c. à café de vanille en poudre** — facultatif — apporte une douceur enveloppante
- **1 pincée de cardamome** — facultatif — épice réunionnaise, accord parfait avec la mangue

### Préparation pas à pas

#### Étape 1 — Prépare les mangues

Épluche tes mangues et retire le noyau. Coupe la chair en morceaux grossiers — tout va être mixé. Si ta mangue est fibreuse, coupe dans le sens inverse des fibres pour une compote plus lisse.

#### Étape 2 — Lance la cuisson

Place les morceaux dans une petite casserole avec l'eau et le jus de citron vert. Couvre et fais cuire à feu doux pendant 10 minutes. Remue de temps en temps. Ne monte jamais à feu vif — la cuisson douce préserve les arômes et les vitamines.

#### Étape 3 — Mixe et ajuste

Retire du feu. Ajoute la vanille et la cardamome si tu les utilises. Mixe avec un mixeur plongeant jusqu'à une texture lisse et veloutée. Tu préfères des morceaux ? Écrase à la fourchette.

#### Étape 4 — Goûte et sers

Si la compote semble acide, ajoute quelques gouttes de citron supplémentaires plutôt que du sucre. Sers tiède, à température ambiante ou bien froide après passage au réfrigérateur.

### Conservation

- Réfrigérateur : 3 à 4 jours dans un bocal hermétique propre
- Congélateur : jusqu'à 3 mois en portions individuelles (bacs à glaçons)
- Bocaux stérilisés : 6 mois — bain-marie uniquement, 20 min à frémissment

### **Le savoir d'Édith**

À La Réunion, on ne jette jamais un fruit trop mûr. Ma maman transformait systématiquement les mangues tombées de l'arbre en compote, en coulis ou en confiture. C'est cette philosophie du zéro gâchis, ancrée dans la cuisine créole, qui guide encore aujourd'hui mes recettes. Un fruit abîmé n'est pas un fruit perdu — c'est une compote qui s'ignore.

## **Variantes gourmandes**

- **Mangue-banane** : ajoute une banane bien mûre à la cuisson — douceur décuplée, idéale pour les enfants
- **Mangue-fruit de la passion** : ajoute la pulpe de 2 fruits de la passion après mixage — contraste sucré-acidulé divin
- **Mangue-gingembre** : râpe 1/2 c. à café de gingembre frais dans la casserole — réchauffe et parfume subtilement

## **Valeurs nutritionnelles (pour 100 g)**

<b>Calories</b>	<b>Glucides</b>	<b>Fibres</b>	<b>Protéines</b>	<b>Lipides</b>
<b>~55 kcal</b>	<b>13 g</b>	<b>1,5 g</b>	<b>0,5 g</b>	<b>0 g</b>

Valeurs indicatives issues de la base Ciqual-Anses. Variables selon la maturité du fruit.