

# Lets learn about: **MANGOES**

*Please share the accompanying information along with the mangoes so that students have a chance to learn more about this wonderful item and Asian Heritage as it's represented through food.*

## Asian Heritage Month in Canada

Every May, we celebrate Asian Heritage Month. It's a time to learn about the amazing cultures, traditions, and contributions of people from East Asia, South Asia, Southeast Asia, and beyond. Let's take this chance to discover, appreciate, and try something new!



## All About Mangoes

Mangoes are known as the king of fruits in many Asian countries! In places like India, the Philippines, Thailand, and Pakistan, mangoes symbolize love, happiness, and good luck. Mango leaves are even used in decorations for festivals and weddings.

## Did you know?

There are over 500 varieties of mangoes grown across the world!



## Recipe: Mango Sticky Rice Pudding

A popular dessert from Thailand, made simple for young chefs!

### INGREDIENTS:

- 1 cup cooked sticky rice (or jasmine rice)
- 1 cup coconut milk
- 2-3 tablespoons sugar
- 1/8 tsp of salt
- 1 ripe mango, sliced

### DIRECTIONS:

1. Grown-up help: Cook the rice.
2. Warm the coconut milk with sugar and salt. Stir until it's all mixed.
3. Pour most of the coconut milk over the rice. Let it sit for 10–15 minutes.
4. Serve the rice with mango slices on top and drizzle the rest of the coconut milk.

*This resource was made in partnership with Chef Krit*



# En savoir plus : **MANGUES**

*Veillez partager les informations qui accompagnent les mangues afin que les élèves aient la possibilité d'en apprendre davantage sur ce produit merveilleux et sur l'héritage asiatique tel qu'il est représenté à travers la nourriture.*

## Mois du patrimoine asiatique au Canada

Chaque année, au mois de mai, nous célébrons le Mois du patrimoine asiatique. C'est l'occasion de découvrir les cultures, les traditions et les contributions étonnantes des peuples d'Asie de l'Est, d'Asie du Sud, d'Asie du Sud-Est et d'ailleurs. Profitons de cette occasion pour découvrir, apprécier et essayer quelque chose de nouveau !



## Tout sur les mangues

Les mangues sont connues comme le roi des fruits dans de nombreux pays asiatiques ! Dans des pays comme l'Inde, les Philippines, la Thaïlande et le Pakistan, les mangues symbolisent l'amour, le bonheur et la chance. Les feuilles de manguier sont même utilisées pour décorer les festivals et les mariages.

## Le saviez-vous ?

Il existe plus de 500 variétés de mangues cultivées dans le monde entier !



## Recette : Riz au lait gluant à la mangue

Un dessert populaire de Thaïlande, simplifié pour les jeunes cuisiniers !

### INGRÉDIENTS:

- 1 tasse de riz gluant cuit (ou de riz au jasmin)
- 1 tasse de lait de coco
- 2-3 cuillères à soupe de sucre
- 1/8 une cuillère à café de sel
- 1 mangue mûre, coupée en tranches

### DIRECTIONS:

1. L'aide des grands : Cuire le riz.
2. Faire chauffer le lait de coco avec le sucre et le sel. Remuez jusqu'à ce que tout soit mélangé.
3. Versez la plus grande partie du lait de coco sur le riz. Laissez reposer pendant 10 à 15 minutes.
4. Servez le riz avec des tranches de mangue sur le dessus et arrosez le reste du lait de coco.

*Cette ressource a été réalisée en partenariat avec Chef Krit*

