

Fruit de l'avocatier, il est originaire du Mexique.

Grâce à la découverte de noyaux dans des cavernes, on sait que les Aztèques et les Mayas du Mexique et du Guatemala mangeaient le fruit il y a environ 10 000 ans. Après la conquête, les Espagnols ont fait connaître l'avocat au reste du monde, l'introduisant en Europe dès 1519, puis aux Antilles, ainsi que dans pratiquement toutes les régions tropicales où régnaient les conditions propices à sa culture.

Aujourd'hui, il est cultivé dans de nombreux pays, Amérique du Sud et Centrale, États-Unis (Floride et Californie), Afrique, Océanie, de même que dans le sud de l'Europe.



Avocat

Trucs et astuces

Comment bien choisir son avocat ?

Il faut le presser légèrement. En effet, l'avocat est mûr quand son écorce cède légèrement sous la pression. Attention, cependant, à éviter les fruits très mous ou dont la peau est flétrie.

Pour faire mûrir l'avocat ?

On peut le garder à température ambiante dans un sac de papier brun. Pour accélérer le processus, mettez une pomme dans le sac : en dégageant de l'éthylène, elle fera mûrir les fruits, qui devraient être prêts à consommer deux à cinq jours plus tard.



Infos nutrition

Essentiellement composé de lipides, l'avocat nous apporte en moyenne 140 kcal pour 100 g.

La qualité de ses acides gras insaturés joue un rôle important dans la prévention des maladies cardiovasculaires car ils favorisent la baisse du mauvais cholestérol (LDL) et l'augmentation du bon cholestérol (HDL).

Riche en magnésium, potassium et vitamines, ce fruit nous redonne forme et vitalité et nous permet de mieux protéger notre organisme des microbes. La vitamine E qu'il contient, est un antioxydant efficace pour le traitement de la peau.

Infos cuisine

La cuisine mexicaine fait un grand usage de l'avocat avec la préparation du guacamole, une petite purée d'avocat très rafraîchissante. Voici différentes façons de le consommer :

- Agrémenté de piment et parfois de tomates,
- A l'espagnole avec olives hachées, amandes grillées, persil et un peu de brandy,
- A la façon du Sud Ouest avec des grains de maïs,
- En dessert sous forme délicieusement étonnante avec de la banane, de l'ananas et un peu de miel,
- En plat chaud en l'ajoutant comme légume en toute fin de cuisson pour éviter d'en dégager l'amertume ou farci avec des ingrédients de votre choix comme des œufs brouillés par exemple.



Retrouver recettes et actualités nutrition sur www.api-restauration.com