

Le légume de janvier



L'avocat



Orchina Hanna-Diététicienne au Réseau Santé Diabète de Bruxelles

Janvier 2014

L'avocat

Fruit de l'avocatier, l'avocat est originaire du Mexique. Les mois de novembre, de décembre et de janvier constituent la meilleure période de consommation des avocats. Il existe plus d'une dizaine de variétés d'avocats, dont la Fuerte, avocat à la forme d'une poire à la peau fine et brillante, et la Hass, à la peau noire et rugueuse.

Il a été pendant longtemps considéré comme un produit de luxe. Aujourd'hui, il est souvent pointé du doigt à cause de sa richesse en graisses (de bonnes graisses cependant !).

A noter que l'avocat est régulièrement utilisé dans la fabrication de produits cosmétiques, notamment pour les effets régénérateurs qu'il engendre sur le cuir chevelu ou la peau.

Intérêt nutritionnel

◇ L'avocat est un des rares fruits à contenir des matières grasses. Elles sont principalement constituées de « bonnes graisses », des acides gras insaturés.

◇ L'avocat est riche en fibres, éléments indispensables au transit intestinal normal.

◇ Il est également source de vitamine C, elle participe aux mécanismes de défense contre les infections.

◇ De plus l'avocat est source de vitamine E. Cette vitamine est réputée pour ses propriétés antioxydantes qui protègent les cellules du corps.

◇ Enfin sa richesse en vitamine B9 est appréciable pour le renouvellement cellulaire. Le rôle joué par cette vitamine est particulièrement important chez les femmes enceintes pour le développement du fœtus et chez les enfants en croissance.

L'avocat est un **légume-fruit**. C'est le fruit d'une plante cultivée de manière « habituelle » dans un potager, consommé en général dans une préparation salée. De ce fait, il entre dans la catégorie des légumes.

Quand on parle de portions...

- une portion pour un enfant : un quart d'avocat
- une portion pour un adulte : un demi-avocat



Cuisine

L'avocat est mûr quand son écorce cède légèrement sous la pression. Selon les variétés, sa peau doit être bien verte et lisse ou, au contraire, d'un brun foncé et granuleuse. Éviter les fruits très mous ou dont la peau est flétrie.

La chair de l'avocat s'oxydant facilement, on conseille de toujours utiliser des ustensiles en acier inoxydable pour le travailler. Pour la même raison, si l'on ne compte pas le servir immédiatement une fois qu'on l'a coupé ou écrasé, on l'arrosera de jus de citron, de jus de lime ou de vinaigre.

L'avocat mûrit en quelques jours à température ambiante.

Il est recommandé de le consommer rapidement lorsqu'il est mûr et de le mettre au frais juste avant de le déguster.

Il est le plus souvent mangé cru : coupez l'avocat en 2 dans le sens de la longueur, retirez le noyau. Vous pouvez le déguster à la petite cuillère, nature, avec du sel, un jus de citron ou une vinaigrette...

L'avocat est-il vraiment une menace pour le poids corporel?

Des études suggèrent que les principaux gras de l'avocat (gras mono insaturés) entraîneraient moins de dépôts graisseux que les gras polyinsaturés, et pourraient accélérer davantage le métabolisme après un repas que ne le feraient des gras saturés.

Guacamole aux tomates

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 tomates pelées et hachées
- 1 cuillère à soupe d'oignons finement hachés
- 1 gousse d'ail
- 2 avocats mûrs
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 2 cuillères à soupe de persil ou de coriandre fraîche hachée
- 1 jus de citron vert
- 1 peu de piment



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

Préparation de la recette:

- ◇ Dans un saladier, placer la pulpe de tomate avec l'oignon et l'ail
- ◇ Couper en deux les avocats
- ◇ Enlever le noyau et prélever la chair
- ◇ Ecraser la chair à l'aide d'une fourchette avant de l'incorporer au reste de la préparation.
- ◇ Ajouter les autres ingrédients, bien mélanger et assaisonner de sel, poivre et piment selon les goûts.
- ◇ Servir immédiatement car les avocats noircissent à l'air libre.

Bon Appétit!