



< retour

Fruits et légumes

Avocat



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Avocat, olive...

Origine : Amérique centrale,
Amérique du sud

Famille : Lauracées

Poids moyen : 200g

L'avocatier croît sous les climats tropicaux et subtropicaux; il peut atteindre 20 m de haut. Ses feuilles ovales et cireuses sont persistantes. Il existe près d'une dizaine d'espèces qui produisent pour la plupart des grappes de petites fleurs blanchâtres ou jaune verdâtre très odorantes. La floraison, qui s'effectue en deux temps, ne donnera qu'une faible proportion de fruits.

On le dit bénéfique pour l'estomac et l'intestin.

VARIÉTÉS

L'avocat peut varier de forme, de couleur et de poids, selon les variétés. Le poids de ces différentes variétés varie de 250 g à plus de 1 kg, mais quelle que soit la variété, la chair est onctueuse, avec la consistance du beurre et un léger goût de noisette, et la peau n'est pas comestible. La chair est de couleur jaune verdâtre. Exception faite de l'avocat miniature, on retrouve un gros noyau logé au centre de l'avocat qui se détache facilement; il est recouvert d'un suc laiteux qui prend une teinte rougeâtre au contact de l'air et qui peut tacher les tissus.

L'avocat de type Hass : Parmi celles qui sont plus connues, l'avocat de type Hass, de forme ovale, présente une peau rugueuse noire ou brun violacé et brillante lorsqu'il est mûr. Cette variété compte pour plus de 75% de la production américaine.

Les avocats de type Fuerte, Zutano et Bacon : À maturité, les avocats de type Fuerte, Zutano et Bacon présentent une peau verte et brillante et sont tous de forme ovale.

«**Avocat cornichon**», «**Avocat cocktail**» ou **Astern** : Cet avocat a un léger goût d'amande. Il a la forme d'un gros cornichon, sa peau est lisse, verte et il ne contient pas de noyau.

Ettinger : Cette variété a une forme conique, son écorce est lisse et d'un beau vert clair très brillant. Sa chair est dense, très moelleuse et son goût est très discret. Ces critères en font l'une des meilleures variétés.

Lula : Cette variété arrive sur les étals en août jusqu'à octobre. Fruit de grosse taille renflé à la base, tendre, parfumé et savoureux.

Mélafe fon : Avocat dépourvu de noyau, il ressemble à un gros cornichon.

Nabal : C'est l'avocat le moins riche en matière grasse. Gros fruit rond à l'écorce épaisse et lisse. Sa couleur va du vert très clair au vert très foncé veiné de noir. Sa chair est douce mais un peu fade.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir un avocat plutôt lourd pour sa taille, pas trop ferme et exempt de taches noires et de meurtrissures. Si l'avocat est très mou, il est trop mûr; la couleur de la peau n'est pas un indice de la maturité, mais dépend plutôt de la variété. L'avocat est à point quand il cède à une légère pression du doigt.

QUE FAIRE AVEC ?

L'avocat se consomme habituellement cru. On le sert souvent tel quel, simplement coupé en deux, en ajoutant dans sa cavité de la vinaigrette, de la mayonnaise ou du jus de citron assaisonné de sel et de poivre. L'avocat s'incorpore aux sandwichs et salades. On le cuisine en potages chauds ou froids et en desserts (crème glacée, mousses, salade de fruits, etc.). On le farcit de fruits de mer ou de poulet. Le guacamole, purée d'avocats relevée de piments, d'oignons, d'épices et de jus de lime que l'on sert avec des tortillas, est un incontournable de la cuisine mexicaine.

COMMENT PRÉPARER ?

L'avocat supporte mal la cuisson. Ne l'ajouter donc qu'en fin de cuisson et éviter l'ébullition, car il perd vite son goût.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Laisser l'avocat mûrir à la température de la pièce; il ne mûrira plus s'il est réfrigéré. Le placer dans un sac de papier si l'on désire qu'il mûrisse plus rapidement, car le gaz éthylène qui se dégage lors de la maturation est emprisonné, ce qui accélère le processus. L'avocat mûr se conserve deux à trois jours au réfrigérateur. L'avocat entamé se conservera au réfrigérateur un jour ou deux (arroser la partie exposée à l'air avec du jus de citron pour éviter le noircissement). L'avocat peut se congeler en purée avec du jus de citron, il se conservera environ un an.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

L'avocat est une excellente source de potassium et d'acide folique, il est une bonne source de vitamine B6 et contient du magnésium, de l'acide pantothénique, de la vitamine C, du cuivre, de la niacine, du fer, de la vitamine A et du zinc.

L'avocat est très énergétique et nutritif. Il se digère facilement malgré sa teneur élevée en gras, car il contient de nombreux enzymes qui facilitent la digestion des matières grasses.

calories

169
kcal

protéines

1,80
g

glucide

3,13
g

lipide

16,00
g

magnésium

27,10
mg

calcium

10,80
mg

sodium

38,80
mg

acides
gras
saturés

2,30
g

phosphore

41,90
mg

sucre

1,03
g



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit piriforme de l'avocatier, arbre originaire d'Amérique centrale ou d'Amérique du Sud, où il est connu depuis des temps immémoriaux. Les Aztèques désignaient ce fruit sous le nom d'ahuacalt, terme que les Espagnols transformèrent en ahuate puis en aguacate (encore utilisé), qui se transforma en avocado. La popularité de l'avocat, tant en Amérique du Nord qu'en Europe, est récente. Les premiers explorateurs espagnols remarquèrent que l'avocat était cultivé du Mexique au Pérou. Aujourd'hui, il est surtout cultivé au Mexique, aux États-Unis, en République dominicaine, au Brésil et en Colombie.

Wrap à la dinde et au pesto rosso [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Potage tomate avocat [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Mille-feuille au crabe et au guacamole [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Glow bowl [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Taco bowl [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Saint-jacques et guacamole aux fruits de la passion [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Guacamole [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Salade de crabe, pastèque et avocats [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Faux filet grillé, avocat, poivrons et oignons rouges [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Légumes à la grecque douce [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]

3

[14]

4

[15]

5

[16]



[13]

dernier »

[16]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15047>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15047>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/wrap-la-dinde-et-au-pesto-rosso>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/potage-tomate-avocat>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/mille-feuille-au-crabe-et-au-guacamole>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/glow-bowl>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/taco-bowl>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/saint-jacques-et-guacamole-aux-fruits-de-la-passion>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/guacamole>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-crabe-pasteque-et-avocats>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/faux-filet-grille-avocat-poivrons-et-oignons-rouges>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/legumes-la-grecque-douce>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/avocat?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/avocat?page=2>

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/avocat?page=3>

[16] <https://www.qooq.com/ingredients/avocat?page=4>