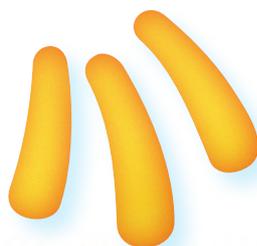




LE TERROIR EST NOTRE RICHESSE





AVOCAT

ZABOKA



L'avocat est un fruit exotique aux nombreux bienfaits.

ORIGINE & HISTOIRE

L'avocat est originaire du Mexique, où il était déjà consommé par les Mésoaméricains il y a 8 000 ans. Importé en Europe par les Espagnols au xvii^e siècle, il a fallu trois cents ans pour qu'il trouve place dans la gastronomie française.

À cette époque en Europe, il est considéré comme un produit de luxe, mais en Amérique où il était extrêmement courant, on le qualifie alors de beurre du pauvre. Aujourd'hui, les avocats que l'on retrouve sur les étals de France proviennent principalement des Antilles, d'Afrique, d'Australie, d'Israël et d'Espagne, mais aussi de Corse, où l'on recense plusieurs plantations d'avocatiers.

Ce fruit aujourd'hui apprécié des consommateurs eut quelques difficultés à s'implanter sur le territoire français. Importé d'Italie au milieu du XVe siècle, l'avocatier fit son entrée dans le potager de Versailles grâce à La Quintinie. Ce n'est que 300 ans plus tard que la culture de l'avocat se développa. Dans son Traité des arbres fruitiers, Duhamel du Monceau dénombre ainsi treize espèces d'avocats.

Il existe trois grandes races géographiques : mexicaine, guatémaltèque et antillaise.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE & APPORT ÉNERGÉTIQUE

L'avocat est riche en vitamines. L'avocat est composé des vitamines suivante: vitamine A, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B3, vitamine B5, vitamine B6, vitamine B9, vitamine B12, vitamine E et le vitamine K. Outre ses micro-nutriments, ce fruit possède aussi de bons acides gras dont l'oméga-9.

Ce fruit possède de vrais avantages pour la santé grâce à ses nombreux et divers nutriments. Voici un petit rappel des valeurs nutritionnelles de l'avocat. Il contient :

- 73,23% d'eau
- 2% de protéines
- 14,66% de lipides
- 8,53% de glucides

INDICE GLYCÉMIQUE : permet d'évaluer la capacité d'un aliment à augmenter le taux de sucre dans le sang (glycémie).

IG de l'avocat : 10

PROPRIÉTÉS & BIENFAITS

Fruit oléagineux par excellence, il est l'allié indispensable pour prévenir les maladies cardio-vasculaires.

L'avocat est riche en antioxydants. Caractéristiques de l'avocat :

- Riche en fibres
- Riche en «bons acides gras» ;
- Source de vitamine K ;
- Protège le système cardio-vasculaire ;
- Stimule le transit intestinal.

L'avocat possède de multiples propriétés qui aident le corps humain. Parmi ces propriétés de l'avocat, on peut souligner les suivantes :

- Antioxydant
- Antimicrobien
- Hypolipidémique
- Hypotendu
- Osmorégulateur
- Anti-inflammatoire
- Cardioprotecteur
- Cicatrisant
- Vitaminique
- Antidiarrhéique
- Protéique
- Digestive
- Emménagogue

CONSOMMATION

Généralement, l'avocat se mange salé.

Il s'accommode avec de nombreux plats,

Toute l'année, mais les mois de novembre et de décembre constituent la meilleure période de consommation de l'avocat, car il atteint alors sa pleine maturité.

Il est toujours conseillé de le consommer fraîchement coupés et frais, sans aucun type de cuisson, pour pouvoir profiter pleinement de toutes les vertus de l'avocat.

Pour consommer les autres parties bénéfiques de l'avocat, on peut préparer des décoctions ou des infusions.

CONTRE-INDICATION

Il doit être évité chez les personnes qui y sont allergiques ou qui sont allergiques au pollen de bouleau ou au latex : ces allergies sont dues à un effet de réactivité croisée. L'effet de la consommation se manifesterait sous forme de démangeaisons, de gonflement de la gorge et de vomissements.

> **À éviter pour les femmes enceintes, les personnes souffrant d'insuffisance rénale ou hépatique et les personnes sous traitement** : en cas de prise d'infusion de noyau d'avocat. La dose maximale pour les personnes ne souffrant pas de l'une des affections ci-dessus est d'une tasse par jour pendant des périodes ne dépassant pas deux semaines consécutives.

> **Doit être évité par les personnes souffrant d'hypotension** : car la prise de thé au noyau d'avocat fait baisser la tension artérielle.

