



An nou manjé manjé péyi a



L'Avocat

Persea americana Mill

Origine :

Originaire des régions d'altitude d'Amérique Centrale, l'avocat se cultive déjà 8000 ans avant JC. Les Espagnols le propagent aux Antilles au milieu du 17ème siècle.

Description :

L'avocatier est un arbre de 5 à 15 m de haut. Il possède une écorce lisse et cendrée. Son bois tendre et cassant porte des branches épaisses aux feuilles entières vert foncé brillant. Les fleurs sont petites et jaunâtres. Aux fleurs, succèdent les fruits aux formes et couleurs variables selon les variétés. Certains sont ovoïdes, en forme de poire, ovales ou même allongés. La couleur de la peau varie de verte à jaunâtre voire rougeâtre, violette ou noirâtre. A l'intérieur, un noyau sphérique ou conique se partage la place avec la pulpe. Celle-ci, crémeuse, prend une teinte jaune-verdâtre à maturité.

Saisonnalité :

Floraison : D'avril à juin
Fructification : De juin à décembre

Apport nutritionnel (pour 100g) :

Eau 75 g • Calories 138 Kcal • Protides 1,8 g • Lipides 16 g • Glucides 6,4 g • Fibres 2 g • Calcium 13 mg • Fer 0,7 mg
Vitamines : A 20 µg • C 12 mg

Les bienfaits :

L'avocat se distingue par un taux d'acides gras insaturés élevé, favorables au bon fonctionnement

de l'appareil cardio-vasculaire et à la circulation du sang dans l'organisme. Côté minéraux, l'avocat représente une grande source de magnésium, et surtout de potassium bénéfique pour la tension artérielle. La richesse de l'avocat en vitamines lui permet de couvrir une bonne partie des apports journaliers recommandés. On compte, entre autres, les vitamines C, B et surtout E qui offre des propriétés anti-oxydantes permettant de lutter efficacement contre le vieillissement. Autre atout, l'avocat apporte quantité de fibres alimentaires qui améliorent le transit intestinal et calment l'appétit.

Utilisation :

En cuisine :
L'avocat est le plus souvent mangé cru, nature, avec du sel, un jus de citron ou une vinaigrette ou encore, avec des préparations plus élaborées à base de crabe, de crevettes... L'avocat se mange également en purée : il entre dans de nombreuses préparations culinaires (le Guacamole, spécialité mexicaine, servie en apéritif ou en entrée, le féroce d'avocat à base de farine de manioc et morue).

En médecine :

La graine traiterait les diarrhées. Ses feuilles seraient antitussives et augmenteraient la sécrétion biliaire.

Autres :

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.

En entrée

Velouté à l'avocat

Préparation : 10 mn • Cuisson : 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes :
2 avocats • 1 pincée de curry en poudre • 200 g de crème fraîche allégée • 1 c à soupe de jus de citron • 50 cl de bouillon de volaille • Sel et poivre

1. Réduire les avocats en purée, assaisonner de sel, de poivre et de curry.
2. Ajouter le jus de citron et la crème fraîche. Mélanger.
3. Faire chauffer le bouillon de volaille à feu doux et lorsqu'il est chaud y verser doucement la crème d'avocat.
4. Retirer du feu, rectifier l'assaisonnement et servir.

En plat principal

Timbale de riz, avocat, crabe et saumon

Préparation : 20mn • Cuisson : 15 mn

Ingrédients pour 2 personnes :
2 avocats • 120 g de riz • 60 g de câpres • 1 boîte de crabe • 100 g de saumon fumé • 1 oignon doux ou frais • Oignons pays • Vinaigrette

1. Faire cuire le riz et laisser refroidir.
2. Egoutter les miettes de crabe.
3. Mettre le riz dans un saladier, ajouter le saumon, l'oignon, les oignons pays hachés les miettes de crabe, les câpres.
4. Peler les 2 avocats et mettre un jus de citron pour éviter qu'ils noircissent.
5. Détailler les avocats en petits morceaux et les ajouter à la salade de riz.
6. Mettre la vinaigrette et mélanger le tout.
7. Tenir au frais. Juste avant de passer à table, préparer les timbales avec des cercles.

En dessert

Fondant à l'avocat

Préparation : 20 mn • Cuisson : 30 mn

Ingrédients pour 6 personnes :
1 avocat • 1 banane • 1 citron vert • 80 g de farine • 80 g de chocolat noir • 60 g de sucre roux • 40 g de noix de coco râpée • 2 œufs • 9 cl de lait de coco • 1/2 sachet de levure • Cinq épices

1. Préchauffer le four à 175°C (Th6).
2. Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes.
3. Batta le sucre avec les jaunes d'œufs jusqu'à obtenir une pâte lisse et crémeuse.
4. Ecraser la banane et ajouter au mélange avec le lait de coco, la noix de coco râpée et le zeste râpé du citron. Bien mélanger.
5. Faire fondre le chocolat.
6. Ajouter la farine tamisée avec la levure, le chocolat fondu et l'avocat en cubes citronnés. Mélanger rapidement.
7. Monter les blancs en neige et ajouter en remuant délicatement.
8. Verser dans un petit moule à cake et saupoudrer de cinq épices et du reste de sucre.
9. Cuire au four pendant 30 min.

