

Avocat

Valeur nutritive pour 100g	
Eau	74.3 %
Protéines	2 g
Matières grasses	15.3 g
Glucides	7.4 g
Fibres	2.1 g
Calories	161



Fruit de l'avocatier, arbre originaire d'Amérique centrale ou d'Amérique du sud. La chair de l'avocat est onctueuse, avec une consistance de beurre et un léger goût de noisette. La peau n'est pas comestible. L'avocat peut varier de couleur, de forme, de couleur et de poids.

-L'avocat de type «Hass» est de forme ovale et présente une peau rugueuse noir ou brun violacé et brillante lorsqu'il est mûr;

-Les avocats «Furete», «Zutano» et «Bacon» sont également de forme ovale et présente une peau verte brillante;

-L'«avocat cornichon» ou «avocat cocktail» est miniature et n'a pas de noyau.

L'avocat est très énergisant car il contient un plus haut pourcentage de bonnes matières grasses et il est très nutritif. L'avocat serait bénéfique pour l'estomac et l'intestin.

Utilisation : l'avocat se consomme habituellement cru, car il supporte mal la cuisson. On le sert tel quel, simplement coupé et ajouté dans les salades et sandwichs. Le guacamole, une purée d'avocat, est un incontournable de la cuisine mexicaine.



Guacamole maison (purée d'avocats):

Préparation : 20 minutes, Portions : 12

Ingrédients :

- 4 avocats, mûrs et pelés
- 4 c.à thé (20 ml) de sauce Tabasco
- 4 c.à thé (20 ml) de jus de citron
- 4 c.à thé (20 ml) de persil
- Sel et poivre

Préparation :

1-Dans un bol, réduisez les avocats en purée.

2-Ajoutez le Tabasco, le jus de citron, le persil, le sel et le poivre.

3-Garnissez de tomates et de concombres.

Source : www.recettes.qc.ca/recettes/recette.php?id=56



Travaux réalisés par Sonia Labelle et Katrine Dal Molin, stagiaires chez Moisson
Laurentides pour le projet "S'entraider et outiller pour mieux manger"