

## ☺ UTILISATION

Cru, on le retrouve dans les sandwiches, les salades, en purée ou farci (exquis avec du poulet ou des fruits de mer).

Cuit, il supporte mal la cuisson. On ne doit l'ajouter qu'en fin de cuisson et éviter l'ébullition. On le sert en potages et en desserts.

## SAVIEZ-VOUS QUE ?

☼ L'avocat se digère facilement malgré son contenu élevé en gras, car il contient de nombreuses enzymes qui facilitent la digestion des matières grasses. On le dit bénéfique pour l'estomac et l'intestin.

☼ Le noyau de l'avocat est recouvert d'un suc laiteux rougeâtre qui peut tacher les tissus.

☼ Mis à tigrer, ce noyau peut donner une belle plante d'appartement.

☼ Une température élevée de cuisson constante le rend amer.

☼ Le froid endommage l'avocat, ne pas l'exposer à une température en bas de 6°C.



*Laissez aller votre imagination!*

Création des techniciennes en diététique en CLSC-Région 03, Avril 1998  
Mise à jour : Direction de santé publique, mars 2003  
Source : *L'encyclopédie visuelle des aliments*

## FEUILLET - DÉCOUVERTES



L'avocat, fruit originaire d'Amérique Centrale et d'Amérique du Sud, est une baie habituellement de forme ovale, avec une peau granuleuse de couleur verte. La chair jaune verdâtre est très onctueuse.

### ☺ VALEUR NUTRITIVE

L'avocat contient 74 % d'eau et 15 % de matières grasses. Il est une excellente source de potassium, d'acide folique et une bonne source de vitamine B6. Il contient aussi du magnésium et de la vitamine C et A. Ce fruit est très énergétique et nutritif.

### ☺ PRÉPARATION

Couper en deux dans le sens de la longueur et faire tourner dans le sens contraire pour enlever le noyau. Peler et arroser de jus de citron pour éviter le noircissement. La peau n'est pas comestible.

### ☺ CONSERVATION

Laisser l'avocat mûrir à la température de la pièce.

Au congélateur, réduit en purée avec du jus de citron, il se conserve 1 an.

Au réfrigérateur, il se conserve dans un sac de papier 2 à 3 jours.

# Recettes

## TREMPETTE À L'AVOCAT (20 portions)

- 2 avocats mûrs et pelés
- 2 c. à table (30 ml) de jus de citron
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 échalote hachée
- ½ c. à thé (2 ml) de poudre de chili
- ½ c. à thé (2 ml) de sel
- 1 pincée de poivre
- ½ tasse (125 ml) de yogourt nature



- ➊ À l'aide du robot culinaire, réduire en purée tous les ingrédients.
- ➋ Servir avec des crudités, des tacos non salés ou des craquelins.

---

## SALADE D'AVOCAT (6 portions)

- 1 laitue Boston ou Frisée, lavée et déchiquetée
- 1 avocat mûr pelé et tranché finement
- ½ tasse (125 ml) de poivron rouge
- 2 échalotes émincées
- ½ tasse (125 ml) de fromage suisse râpé ou autre
- 2 c. à table (30 ml) de graines de sésame



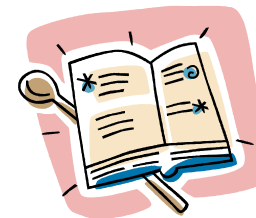
- ➊ Dans un plat de service, déposer les ingrédients dans l'ordre d'énumération.
- ➋ Au moment de servir, ajouter une vinaigrette française.

## AVOCAT À LA SALADE DE FRUITS (6 portions)

- 3 avocats
- Jus de citron
- 2 oranges pelées
- 2 pamplemousses pelés
- 12 cerises dénoyautées



- ➊ Couper chaque avocat en 2 dans le sens de la longueur et enlever la peau.
- ➋ Badigeonner l'intérieur avec du jus de citron.
- ➌ Séparer les oranges et les pamplemousses en sections et enlever la membrane qui les recouvre.
- ➍ Étaler ces fruits sur les moitiés d'avocats et laisser reposer 30 minutes à la température de la pièce.
- ➎ Garnir les avocats de 2 cerises et servir.



*Bon appétit !*