

## Zoom sur l'avocat

L'avocat vient probablement du Mexique : on sait que les Aztèques et les Mayas mangeaient ce fruit il y a environ 10 000 ans. Après la Conquête, les Espagnols ont fait connaître l'avocat au reste du monde, l'introduisant en Europe dès 1519, puis aux Antilles, ainsi que dans pratiquement toutes les régions tropicales et sous-tropicales où régnaient les conditions propices à sa culture.

En Occident, le fruit restera longtemps un aliment réservé à l'aristocratie et à la grande bourgeoisie. Il faudra attendre que les Américains se mettent à le cultiver à grande échelle au début du XXe siècle pour qu'il trouve sa place dans toutes les assiettes.



Aujourd'hui, l'avocatier est cultivé dans de nombreux pays de l'Amérique du Sud et centrale, de l'Afrique et de l'Océanie, de même que dans le sud de l'Europe et aux États-Unis (Floride et Californie). Deux variétés sont vendues en France, très majoritairement importées même si ce fruit pousse dans le sud du pays et en Corse. Il se trouve toute l'année sur les étals bien que la pleine saison soit d'octobre à avril.

Pour bien choisir son avocat, opter pour un fruit plutôt lourd, pas trop ferme et sans tâches noires ou meurtrissures. La couleur de la peau n'est pas un indice de la maturité mais plutôt de la variété. Éviter les fruits très mous ou dont la peau est flétrie car ils sont trop mûrs. Pour faire mûrir un avocat, le conserver à température ambiante en le plaçant dans un papier journal.

L'avocat est riche en vitamine B9 – ou folates – (nécessaire à la croissance des tissus maternels durant la grossesse) et est une source de cuivre et de potassium (contribuant au fonctionnement normal du système nerveux).

Assez calorique (155 kcalories pour 100 g, soit environ 1/2 fruit), l'avocat est riche en lipides mono-insaturés, qui sont essentiels pour une bonne santé cardiovasculaire. De plus, c'est une bonne source de fibres alimentaires.

L'avocat se mange principalement cru (en vinaigrette, ajouté aux sushis, en guacamole, etc.). Dans certains pays on le consomme sous forme de dessert, en mélange avec d'autres fruits ou encore en tartine ou en sandwich.



*Considéré longtemps comme un produit de luxe en Europe, l'avocat avait une toute autre réputation en Amérique, où on le surnomma longtemps « le beurre du pauvre ».*