

# AVOCAT



La douceur et l'onctuosité de la chair de l'avocat en font un partenaire gourmand au quotidien.

On le trouve toute l'année sur les étals, mais sa pleine saison va de l'automne au début du printemps.

Facile à consommer.

L'avocat se consomme exclusivement cru. Il suffit de l'ouvrir en deux pour le savourer nature, relevé d'épices, d'herbes ou de citron, ou en accompagnement.

## **LES BIENFAITS**

Énergétique, l'avocat est un fruit riche en acides gras mono-insaturés, qui sont essentiels à une bonne santé cardio vasculaire et en vitamines B9, cuivre et potassium.

De plus, c'est une bonne source de fibres alimentaires.

## **A SAVOIR**

Pour bien choisir son avocat, opter pour un fruit plutôt lourd, pas trop ferme et sans taches noires ou meurtrissures.

La couleur de la peau n'est pas un indice de la maturité mais plutôt de la variété.

Pour faire murir un avocat, le conserver à température ambiante en le plaçant dans un papier journal.