

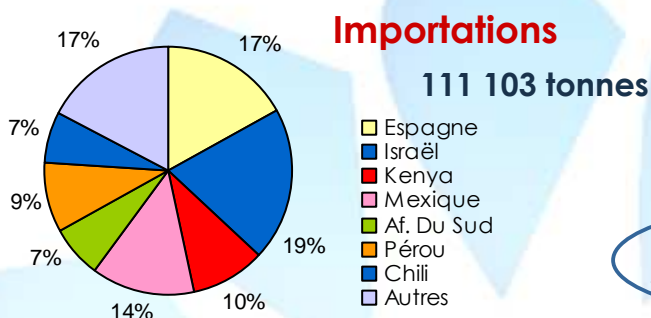


## Historique

L'Avocat, s'il est apparu tard sur le vieux continent, était consommé couramment par les Aztèques et les Mayas, aux alentours du Mexique. C'est en effet de cette région, où l'on a retrouvé des fossiles datant de 8000 ans avant notre ère, qu'est originaire l'arbre, de la famille des Lauriers, qui porte ce fruit. Offert comme présent à Cortès, l'"ahua qual" fait son apparition à la cour d'Espagne. Sa culture se répand aux Antilles en 1750, puis en Californie au même siècle, avant d'être introduit en Afrique, en Australie, en Israël, et même en Espagne. Aujourd'hui, quelques variétés comme Fuerte, Hass ou Ettinger se distinguent, et, s'il est très majoritairement importé, il est aussi cultivé en Corse!

## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007



## Production française

67 tonnes

L'intégralité de la production française d'Avocat provient de Corse

13ème légume le plus acheté  
2,1 kg/ménage/an en moyenne

## Saisonnalité

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Israël												
Espagne												
Mexique												
Afrique du Sud												
Kenya												

Produit **en hiver** dans l'hémisphère Nord, l'avocat est disponible toute l'année grâce aux approvisionnements du Sud.

**Principales variétés** : Hass (la meilleure sur le plan gustatif), Fuerte, Ettinger, Bacon, Pinkerton.

## Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : [aprifel.com](http://aprifel.com)

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Riche en acides gras essentiels et en vitamine E (15% des ANC pour 100g), il permet de lutter contre le vieillissement cellulaire prématuré.

Particulièrement digeste, grâce à la nature de ses lipides, en majorité insaturés, et à la texture de sa pulpe, très tendre à maturité.

Portion moyenne recommandée (en g)	
Enfants	1/4
Ados	1/2
Adultes	1/2
Personnes âgées	1/2

## Conseils

Consommé **en entrée**, à la vinaigrette, avec du crabe, des crevettes, ou en purée (guacamole).

Peut aussi se consommer en **préparations sucrées**, type crèmes, avec du chocolat.

Pour un service différé, on peut ralentir l'oxydation de la chair avec un peu de **jus de citron**.



**Acheter à maturité** (chair souple, couleur violette pour Hass, pédoncule qui se détache) ou le faire mûrir en quelques jours dans un endroit sec et aéré. Pour les variétés fines, vérifier l'absence de plaques marron ou noires.

