

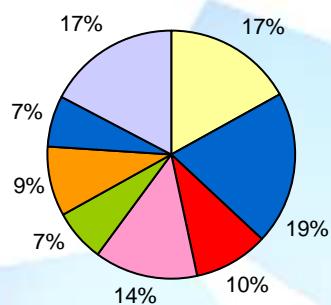


Historique

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 qualt" 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



Imports

111 103 tonnes

Production française

67 tonnes

La production française est anecdotique, elle provient en intégralité de Corse.

RHD | 9 400 tonnes achetées (2% de PDM)
dont 13% Collective et 87% Commerciale
Prix moyen d'achat : 1,33€ HT/kg

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

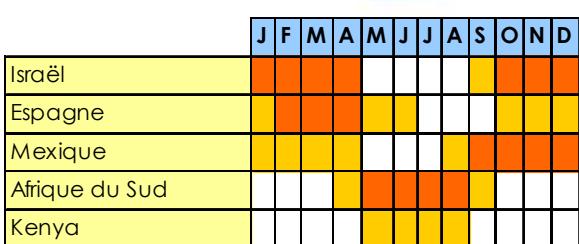
Caractéristiques techniques

Calibres (Norme CEE - ONU)		
Code	Grammage	nb unités/kg
S (pour Hass)	80 à 125 g	8 à 13
30	125 à 135 g	8
28	136 à 145 g	7
26	146 à 155 g	7
24	156 à 170 g	6 à 7
22	171 à 190 g	6 à 7
20	191 à 210 g	5 à 6
18	211 à 235 g	4 à 5
16	236 à 265 g	3 à 4
14	266 à 305 g	3 à 4
12	306 à 365 g	2 à 3

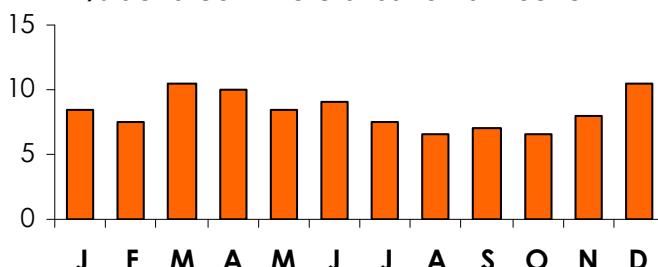
Conditionnement				
Origine	Dimensions colisage LxLxH (cm)	Poids net (kg)	Nbre de colis / palette 80x120	Nbre de colis / palette 100x120
Israël	42x27x8,5	4,5	168	210
Afrique du Sud	39x29,5x8,5	4,5	168	210
Afrique du Sud	37x29x8,5	3,5	168	210

Conservation				
conditions de conservation	sensibilité au froid	température de stockage	durée de vie en rayon	autres
Fruit climactérique, très fragile, supportant très mal le transport et les manipulations. Tenir éloigné de tout produit dégageant de l'éthylène.	très sensible	11-14°C	2 à 4 jours selon l'état de maturité	Ne pas stocker avec pommes, bananes

Calendrier de commercialisation



% de la commercialisation annuelle



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



Différentes variétés

variété	caractéristiques variétales	origine	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	Indice Goût
Lula	Fruit rond à ovale. Peau lisse, fine, vert clair. Noyau assez gros. 8 à 12% d'huile. Variété souvent fibreuse et sans goût.	Antilles, Caraïbes													○
Hass	Fruit petit, arrondi. Peau dure, verrueuse, brun violacé à maturité. Petit noyau. 18 à 20% d'huile. Beaucoup de goût. La meilleure variété sur le plan gustatif.	Mexique													
		Israël													○○○
		Espagne													
		Afrique du Sud													
Nabal	Fruit presque rond. Peau brillante, épaisse, vert foncé. Noyau important. 15% d'huile. Variété souvent fibreuse et sans goût.	Cameroun, Côte d'Ivoire													○
		Israël													
		Israël													
		Espagne													
Fuerte	Fruit piriforme. Peau brillante, fine, vert mat. Noyau moyen. Parfois ciré pour plus de brillance. 16 à 18% d'huile.	Afrique du Sud													○○
		Kenya													
		Israël													○
		Afrique du Sud													
Pinkerton	Fruit piriforme allongé. Peau assez épaisse, légèrement verrueuse, vert foncé à maturité. Noyau assez petit.	Israël													
Reed	Fruit rond. Peau épaisse, légèrement verrueuse, verte. Noyau moyen. 15% d'huile.	Israël													○○
Ryan	Fruit piriforme. Peau coriace, peu rugueuse. Noyau assez gros. 20% d'huile.	Afrique du Sud													○○
Ettinger	Fruit piriforme. Peau brillante, fine, vert clair. Noyau moyen. 18 à 22% d'huile.	Israël, Espagne													○○
Bacon	Fruit ovale. Peau lisse, vert foncé. Noyau moyen. 16 à 18% d'huile.	Espagne													○○

On trouve également des avocats « rares » :

- le **Cocktail**, petit avocat allongé ressemblant à un concombre, consommé le plus souvent en apéritif.
- le **Tropical**, très gros avocat de race antillaise qui pèse entre 500g et 1kg ! Pauvre en huile et au goût agréable, il convient très bien à la préparation de guacamole.

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

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Composants majeurs (g pour 100g)	
Glucides	2
Protides	1,8
Lipides	14,2
Apports énergétiques	
Kjoules	585
Kcalories	140

Vitamines (mg pour 100g) (% des ANC)	
C	11 (10%)
A	0,185 (5%)
B1	0,07 (5%)
B2	0,16 (10%)
B3	2 (12%)
PP	2
B5	0,8 (8%)
B6	0,28 (13%)
B9	0,054 (18%)
E	1,85 (15%)

Autres (mg pour 100g)	
Calcium	16
Potassium	550
Phosphore	44
Magnésium	33
Fibres (g)	3
Eau (g)	76

Portion moyenne recommandée (en fruits)	
Enfants	1/4
Ados	1/2
Adultes	1/2
Personnes agées	1/2

Riche en acides gras essentiels et en vitamine E, 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.

Conseils d'utilisation

Astuces d'utilisation

Consommé **en entrée**, à la vinaigrette, avec du crabe, des crevettes, ou en purée (guacamole). Peut aussi se consommer en **préparations sucrées**, type crèmes.

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

Intérêts en RHD
De plus en plus utilisé en RHD, où il est exclusivement proposé dans la gamme des **entrées**. Hors d'œuvre abordable, à forte valeur ajoutée.