



# L'AVOCAT ... IL A TOUT BON

Anticholestérol • Reminéralisant

Protecteur du cœur • Vitaminé • Coupe-faim

EN QUELQUES ANNÉES, L'AVOCAT EST PASSÉ DU STATUT D'ALIMENT UN PEU VIEILLOT À CELUI DE SUPER FOOD. NORMAL: SA PULPE ONCTUEUSE SE PRÊTE À TOUTES LES FOLIES CULINAIRES ET RENFERME UN COCKTAIL UNIQUE DE NUTRIMENTS QUI NE NOUS VEULENT QUE DU BIEN. À COMMENCER PAR NOTRE CŒUR.

PAR JULIE MARTORY





#### NOS EXPERTS



**MAGALI WALKOWICZ**  
Diététicienne-nutritionniste. Son dernier livre: "30 plats végé céto", Thierry Souccar éditions, février 2020.



**ÉRIC IMBERT**  
Chercheur au Cirad (Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement).



**OLIVIA CHARLET**  
Nutrithérapeute et naturopathe, auteure du "Guide de poche de l'alimentation cétogène", éd. Leduc.s, février 2020.





**6 300 000 tonnes**

d'avocats ont été produites en 2018, soit 6,7% de plus qu'en 2017.



**2,2 kg**

C'est la quantité d'avocat consommé par Français en 2018-2019, soit 17% de plus qu'en 2017-2018.

Source: Cirad



**1 000 litres** d'eau sont nécessaires pour cultiver 1 kg d'avocat.



**365 jours**

En jonglant entre les productions des hémisphères Nord et Sud, l'avocat est un fruit disponible toute l'année.



**10,4 millions**, c'est le nombre de publications avec le #avocado sur Instagram.

Ahuacatl : c'est ainsi que les Aztèques nommaient l'avocat, ahuacatl signifiant "testicules", par analogie à la forme du fruit qui pousse par grappes sur l'arbre... De là à prêter des vertus aphrodisiaques à sa chair, il n'y avait qu'un pas, et aujourd'hui encore les Mexicains continuent de le considérer comme tel. Arbuste tropical appartenant à la famille du laurier, l'avocat est en effet originaire des forêts du Mexique. On retrouve des traces archéologiques – des noyaux fossilisés – de sa consommation remontant à plus de 10 000 ans, mais c'est seulement au XVI<sup>e</sup> siècle que les conquistadors espagnols l'importent en Europe. Si l'Amérique latine, Mexique en tête, continue de régner sur le marché, d'autres cultivent celui que l'on nomme aujourd'hui "l'or vert" : les Antilles, l'Afrique (Maroc, Rwanda, Kenya, Israël), l'Amérique du Nord (Floride, Californie), l'Europe (Corse, Espagne). Il faut bien ça pour répondre à une demande exponentielle depuis quelques années. Et pour

cause : que ce soit dans les poke bowls, buddha bowls ou autres avocado toasts, l'avocat est aujourd'hui de tous les plats qui font saliver la foodosphère. Avec sa chair crémeuse d'un joli vert, il ne fait pas qu'apporter couleur et onctuosité ; c'est aussi un concentré de nutriments.

### ● L'avocat n'est-il pas trop gras ?

La réputation d'aliment gras lui colle à la peau, et à raison ! "L'avocat est un fruit frais oléagineux, il est donc riche en lipides, avec une teneur allant de 7 à 31% selon les variétés, les saisons et la maturité, pour une moyenne de 14%. Mais c'est une composition unique d'acides gras, et c'est là son atout majeur", explique la diététicienne-nutritionniste Magali Walkowicz. Il s'agit en effet de "bons" gras : pour près de 80% des acides gras insaturés, dont des acides gras mono-insaturés sous forme d'acide oléique (oméga 9) qui représente environ 60% des ●●●

DANS LA FAMILLE, ON ADORE LES AVOCATS, MAIS JE FAIS TOUJOURS ATTENTION À LEUR PROVENANCE. CHILI ? JE NE PRENDS PAS !



# 5 bonnes raisons D'EN CONSOMMER

## 1

### Il est l'ami de nos artères

De l'acide oléique et des phytostérols pour diminuer le mauvais cholestérol, de la vitamine E pour protéger les artères, du potassium pour une bonne tension, de la vitamine K pour la circulation sanguine, des vitamines B pour protéger l'intérieur des artères, des fibres solubles... un CV en or pour défendre notre cœur et nos artères!

## 2

### C'est un caméléon culinaire

On l'aime dans les salades composées, buddha bowls, smoothies, makis; on l'invite en remplaçant du beurre ou de la mayo dans les sandwiches, wraps et burgers. On le teste cuit au four, dans des macaroni ou même pané et frit. On le découvre dans les mousses, cheesecakes, sorbets...

## 3

### Il est riche en fibres

Ses 4 g de fibres solubles et insolubles aux 100 g ont plusieurs bienfaits. Sur le transit, qu'elles stimulent et régulent. Sur l'appétit: en gonflant, elles augmentent la satiété. Elles savent aussi ralentir l'élévation de la glycémie, piéger du cholestérol et nourrir le microbiote. Enfin, elles participent à la prévention du cancer du côlon.

## 5

### Ses protéines sont de haute qualité

L'avocat ne contient que 2% de protéines, mais pour des protéines végétales, elles sont de haute valeur biologique car elles renferment tous les acides aminés en proportion intéressante pour quasiment tous (sauf le tryptophane). Un bon petit complément pour les végétariens!

## 4

### C'est une bombe de vitamines et minéraux

Du potassium, du magnésium, de la vitamine E, C et K, des vitamines B, de la provitamine A, du zinc, du cuivre, du manganèse, sans omettre des tanins et caroténoïdes antioxydants et anti-inflammatoires. À l'heure où notre alimentation est souvent carencée en nutriments, l'avocat joue les renforts.

ON Y VA QUAND MEME MOLLO SUR LES TORTILLAS (ET LEURS 465 CALORIES AUX 100 G)!



# 3 super associations POUR L'AVOCAT



## Avec du quinoa

Avouons-le, le quinoa tout seul, c'est fade, voire un peu amer (surtout si l'on n'a pas pris soin de bien le rincer avant cuisson).

Avec sa douceur, la pulpe d'avocat vient arrondir le tout et apporter de l'onctuosité.

En bonus, les excellentes protéines végétales de ces deux super aliments d'Amérique latine s'additionnent pour une salade veggie bien protéinée, à agrémenter au choix et au fil des saisons de tomates, maïs, haricots verts, poivrons, coriandre fraîche... Avec du saumon, le duo fait carton plein en bons acides gras!

## Avec du chocolat

Étonnante à première vue, cette association fonctionne très bien! Si la mousse avocat-chocolat est un classique des desserts vegan et paléo, le duo chocolat-avocat se décline aussi en muffins, cookies et autres gâteaux gourmands dans lesquels la pulpe crémeuse vient jouer l'habile joker du beurre, parfois épaulé d'une purée d'oléagineux. Petite idée express: mixer un avocat avec un peu de cacao amer et de purée de cacahuète ou de noisette.

## Avec du citron

Non seulement l'acide citrique du citron permet de ralentir les enzymes responsables du brunissement de la chair de l'avocat, mais en plus, cette association a tout bon niveau goût: l'acidité de l'un vient contrebalancer la douceur de l'autre. Un duo qui se conjugue au salé, dans le fameux guacamole, dans une vinaigrette crémeuse (avocat + coriandre + citron + huile d'olive) ou un simple avocat écrasé avec quelques gouttes de citron et des épices (délicieux dans un burger végétal). Mais aussi en version sucrée dans un cheesecake avocat-citron vert!



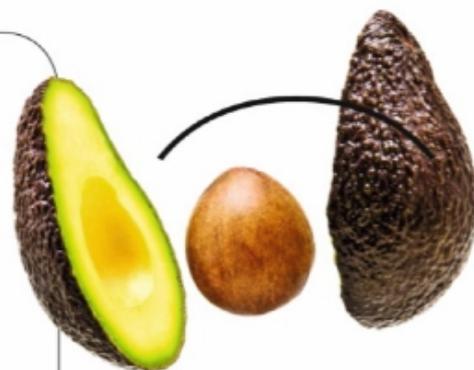
●●● acides gras du fruit. Un seul avocat suffit à en fournir 30 g, couvrant ainsi la totalité de nos besoins journaliers. *“L’avocat contient également environ 3% d’acide palmitoléique ou oméga 7. Cet acide gras mono-insaturé peu connu est assez rare, que l’on trouve dans les noix de macadamia et l’huile d’argousier”*, ajoute Olivia Charlet, nutrithérapeute. Le reste des lipides se partage entre acides gras poly-insaturés (acides linoléique et linoléique) pour 13% et acides gras saturés (acide palmitique) pour 21%.

### ● En quoi ces acides gras sont-ils bons ?

L’acide oléique, que l’on retrouve dans l’huile d’olive, est reconnu pour favoriser la baisse du taux de LDL-cholestérol (le “mauvais” cholestérol) et la hausse du HDL-cholestérol (le “bon” cholestérol). *“Quant aux oméga 7, de récents travaux suggèrent qu’ils agiraient comme une sorte d’hormone sur le tissu gras, avec une action anti-inflammatoire. Ils pourraient aussi améliorer la sensibilité à l’insuline”*, explique Olivia Charlet. Une petite étude parue en 2015 dans *Journal of the American Heart Association* a ainsi montré que chez des personnes en surpoids ou obèses, manger un avocat par jour dans le cadre d’un régime alimentaire modéré en matières grasses contribuait à diminuer le LDL-cholestérol et à améliorer d’autres facteurs de risque cardiovasculaire. Cet effet protecteur, l’avocat ne le doit pas uniquement à ses acides gras insaturés, mais à une synergie unique de composants. Les fibres (4 g/100 g) vont aider à réguler le cholestérol, tandis que les phytostérols (des lipides végétaux) vont freiner son absorption au niveau de l’intestin. *“L’avocat est aussi riche en potassium et en magnésium, deux minéraux faisant souvent défaut dans notre alimentation, mais qui jouent un rôle essentiel dans de nombreux mécanismes physiologiques, notamment cardiaques”*, ajoute notre experte.

### ● Fait-il grossir ou est-il plutôt minceur ?

Sa teneur en lipides fait grimper le compteur énergétique de l’avocat à 155 Cal./100 g, ce qui est beaucoup pour un fruit, mais bien d’autres éléments sont à prendre en compte pour évaluer le quotient “minceur” d’un aliment. *“L’avocat contient très peu de glucides – 2%, contre 12% en moyenne pour les fruits frais – et a donc un index glycémique très bas, souligne Magali Walkowicz. Aussi, l’avocat ne gêne pas la perte de poids et peut même l’accompagner, à condition de ne pas avoir une alimentation trop riche en glucides autour. Même s’il est préférable de privilégier la variété, on peut tout à fait manger un avocat par jour. De plus en plus de personnes en prennent au petit déjeuner avec un œuf ou du jambon, ou dans un ‘Miami-ô-Fruit’ (un petit déjeuner complet à base de banane, huile de colza, différentes graines, jus de citron et fruits frais, bien connu par ceux qui s’intéressent à la naturopathie) où il vient remplacer la banane pour une version moins glucidique.”* Autres bonus minceur : son effet satiétogène grâce à ●●●



### Manger du noyau d’avocat ?

#### Attention, danger !

Sécher le noyau d’avocat, le réduire en poudre et l’introduire dans son smoothie préféré pour bénéficier – soi-disant – d’un concentré d’antioxydants : ce conseil a fait le buzz en 2016 sur les réseaux sociaux et continue à être populaire. Mais c’est loin d’être une bonne idée ! Non seulement la richesse en antioxydants n’est pas avérée, mais en plus, cela pourrait se révéler toxique. Le noyau d’avocat renferme en effet une toxine, le glycoside cyanogène, qui permet à la plante de se protéger contre les maladies et insectes. Dans notre organisme, elle se transforme en acide cyanhydrique (ou cyanure), à des doses certes très infimes mais non recommandées. Pour cette raison, la *California Avocado Commission* (instance qui promeut la consommation d’avocats aux États-Unis) déconseille fortement de consommer le noyau d’avocat.



### Dans la salle de bains aussi !

Un avocat un peu trop mûr pour être mangé ? On le recycle dans la salle de bains ! Mixé avec une banane, un peu de miel ou du yaourt, il devient un masque hydratant. Avec un jaune d’œuf et de l’huile d’olive, il fait un bon masque nourrissant pour cheveux. L’huile d’avocat est aussi un incontournable de la cosméto maison. Sa richesse en acide oléique lui confère une action relipidante idéale pour les peaux sèches, déshydratées, fatiguées. Sa richesse en vitamine E, stérols et autres principes actifs en fait aussi l’allié des peaux matures. Elle est également recommandée pour prévenir les vergetures, apporter brillance aux cheveux et favoriser leur pousse.



●●● sa richesse en graisses et en fibres ainsi que sa texture. Une étude de 2019 parue dans *Nutrients* a d'ailleurs montré que chez des patients obèses ou en surpoids, à calories égales, un repas contenant de l'avocat en remplacement de glucides présentait un pouvoir rassasiant plus élevé. Selon les chercheurs, cet effet pourrait aussi être dû à la sécrétion, après la consommation d'avocat, d'une hormone intestinale nommée PYY jouant sur la satiété.

## ● A-t-il d'autres atouts nutritionnels?

Oui! "Sa chair est très dense nutritionnellement: 1,5% de son poids est constitué de vitamines et minéraux, soit trois fois plus que dans les autres fruits frais", observe Magali Wal-kowicz. Elle est particulièrement bien

pourvue en vitamines du groupe B, importantes pour l'équilibre mental, entre autres. Mention spéciale pour la B9 ou acide folique: 100 g d'avocat couvrent près de 40% des besoins en cette vitamine très importante chez la femme en phase de conception et en début de grossesse. À son actif, également, de la vitamine C, indispensable au système immunitaire et antioxydante, de la vitamine K pour la coagulation sanguine, de la provitamine A et du cuivre antioxydants. Aux rayons des substances alliées contre les radicaux libres, citons aussi les phytostérols, les proanthocyanidines (ou "tanins"), la lutéine bénéfique à la santé oculaire et la zéaxanthine, sans oublier la vitamine E (1,77 mg/100 g). "Dans l'avocat, on la trouve sous forme de tocophérols, la plus courante, mais aussi de tocotriénols. Plus rares, ils

sont aussi plus intéressants car ils exercent leur action antioxydante au cœur même des cellules oxydantes, et anti-prolifératrice au cœur même des cellules. Ce sont aussi des protecteurs des neurones", précise Olivia Charlet.

## ● Comment le choisir?

Sur l'arbre, l'avocat reste dur car c'est un fruit climactérique: il mûrit une fois cueilli. Pour autant, il ne doit pas être récolté trop tôt afin de développer tout son gras, son arôme et son onctuosité. Sur l'étal, on se fie à sa couleur, régulière et sans tache. La variété Hass, la plus courante, fonce en mûrissant. On va ensuite le "palper" très délicatement au niveau du pédoncule. Si c'est dur, ce n'est pas mûr. Si l'on peut exercer une petite pression, le fruit sera mûr dans quelques jours. Si c'est très mou, c'est trop tard!

### LE HASS



Il renferme une chair onctueuse, goûteuse, non fibreuse et particulièrement riche en lipides (18 à 20%) sous sa peau granuleuse, passant du vert foncé au brun violacé à maturité. Autant de qualités qui font, avec la simplicité de sa culture et sa résistance au froid, les raisons de son hégémonie sur le marché.

## Quelques variétés

Il existe trois races d'avocat: la race mexicaine, la race antillaise et la guatémaltèque, dont sont nés différents hybrides, le plus souvent naturellement. On compte ainsi une centaine de variétés.

### LE FUERTE



Il était autrefois le plus consommé. Sous sa peau lisse d'un vert mat et se détachant facilement, il présente une pulpe très fondante aux notes de noisette.

### LE REED



D'origine californienne, il se distingue par sa forme ronde et sa grosseur. Il peut en effet peser jusqu'à 500 g.

### L'AVOCAT COCKTAIL



Mini-avocat avocat cornichon ou avocat cocktail, il a la forme d'un gros cornichon et ne contient pas de noyau. Point d'OGM, c'est le résultat d'un phénomène naturel. Autrefois mis au rebut, ces petits avocats sont désormais commercialisés dans les épiceries de luxe.

ON NE LE NOIE PAS SOUS LA MAYONNAISE OU LA VINAIGRETTE : AU CONTRAIRE, ON L'ALLÈGE AVEC UN FILET DE CITRON ET DES HERBES FRAÎCHES.

Lorsque tout l'avocat est souple au toucher, il est prêt à être dégusté : sa pulpe sera crémeuse, sa peau et son noyau se détacheront facilement.

### ● Comment le conserver ?

Attention à le manier avec soin car il est très sensible aux coups. Au moindre choc, il "marque" : sa chair noircit et son mûrissement est compromis. Un avocat à point pourra être conservé au réfrigérateur. S'il doit encore mûrir, on le garde à température ambiante. Pour accélérer le processus, il existe une astuce : le placer dans une corbeille à fruits ou, mieux, dans un sac en papier kraft avec d'autres fruits à maturité (banane, pomme) qui, en libérant de l'éthylène, vont l'aider à mûrir. Un guacamole vraiment urgent à préparer ? On l'enveloppe dans du papier alu ou sulfurisé et on le met au four une dizaine de minutes à 90 °C (th. 3). Vous n'en consommez qu'une moitié ? Une fois ouvert, l'avocat noircit rapidement. Pour limiter l'oxydation, laissez le noyau, versez quelques gouttes de citron sur la chair, recouvrez-le d'un film transparent et direction le réfrigérateur.

### ● Et l'huile d'avocat, est-elle intéressante ?

Issue de la pulpe d'avocat, l'huile présente les mêmes bienfaits nutritionnels : une teneur importante en acide oléique, des phytostérols et de la vitamine E, entre autres. "Elle apporte principalement des acides gras

mono-insaturés et très peu d'oméga 6, ce qui en fait une huile intéressante pour la consommation sur les salades et crudités, des carottes râpées, par exemple, dont elle va venir favoriser, grâce à ses lipides, l'assimilation de la bêta-carotène, souligne Olivia Charlet. Mais ce qui est important, c'est de varier les sources d'acides gras mono-insaturés : avocat, olive, et pour les oméga 3, l'huile de caméline, par exemple." On la choisit vierge, de première pression à froid, idéalement bio, et on l'utilise de préférence crue pour garder sa douce saveur et éviter l'oxydation de la cuisson.

### ● Comment limiter l'impact au niveau environnemental ?

Consommation très importante en eau, usage de pesticides, transport énergivore, déforestation et même crime organisé... depuis quelque temps, les médias alertent sur l'impact environnemental et même social de l'avocat. "Dans les régions où les disponibilités en eau sont limitées, comme dans certaines zones du Chili, la culture de l'avocat pose problème, et la corruption existe en effet dans certaines zones du Michoacán, au Mexique, concède Éric Imbert, chercheur au Cirad. Mais cela reste minoritaire et ne doit pas éclipser le rôle économique et social de la production d'avocat qui fait vivre un très grand nombre de petits et moyens producteurs au sein de populations fragiles." Pour limiter l'empreinte carbone générée par le transport, on peut privilégier en hiver les avocats en provenance du bassin méditerranéen, et notamment d'Espagne. "De plus, dans ces zones sèches, l'avocat nécessite peu de traitements car c'est un fruit solide grâce à son épaisse peau qui le protège", ajoute le chercheur. "Le choisir bio reste cependant plus intéressant sur le plan nutritionnel, rappelle la nutritionniste Olivia Charlet, notamment en termes de concentration en antioxydants : les plantes fabriquent des polyphénols pour lutter contre les ennemis - parasite, froid, etc. - donc moins elles sont traitées, plus elles en produisent."

La bonne idée pour le brunch !



Une rose d'avocat sur une tranche de pain



**1** **Peler** un avocat dénoyauté sans abîmer la chair.



**2** **Trancher**  
Le tailler en fines tranches de 2 à 3 mm.



**3** **Former** une bande sur une hauteur régulière, en faisant glisser les tranches vers la gauche sur le plan de travail.



**4** **Rouler** la bande obtenue sur elle-même pour former une rose. Déposer sur une tranche de pain et parsemer de sésame !