



## LES FRUITS AVOCAT

Douceur et onctuosité de la chair de l'avocat en font un partenaire gourmand au quotidien et facile à consommer.

### CHOISIR ET CONSERVER

Pour l'avocat, ce n'est pas le critère de maturité qui guidera votre choix, puisqu'il continue à mûrir une fois cueilli, mais le moment auquel vous souhaitez le déguster. Vous trouverez donc sur les étals des fruits à différents degrés de maturité.

### TROUVER LE BON PRODUIT

Si vous dégustez vos avocats le jour-même, assurez-vous simplement que la chair est souple à proximité du pédoncule.

### ...ET BIEN LE CONSERVER

P privilégiez un endroit frais – mais pas trop froid – (6 °C minimum) pour conserver vos avocats :



Fermes, ils se gardent jusqu'à 5 jours à l'air ambiant.

Bien mûrs, vous pourrez les conserver 2 ou 3 jours en les stockant au frais.

**Pas question d'attendre pour vous régaler d'un bon avocat ? Deux solutions pour le faire mûrir :**

placez-le dans une corbeille à proximité d'autres fruits, comme la pomme-liane ou la banane qui dégagent de l'éthylène ;

enveloppez-le dans du papier kraft.

### NUTRITION ET BIENFAITS

La texture crémeuse et le goût tout en douceur cachent un fruit gorgé de vitamines. L'avocat est une source d'énergie, riche en acides gras et en minéraux.

En plus de sa haute teneur en acides gras, l'avocat est riche en vitamine E (1,77 mg/100 g en moyenne) et en magnésium (27,4 mg/100 g en moyenne).

### COMMENT ÇA POUSSE ?

L'avocatier est un arbre originaire d'Amérique latine, de la même famille que le laurier. Il peut atteindre jusqu'à 15 mètres de haut. Il faut compter de 4 à 6 ans pour que l'avocatier commence à produire des fruits.

Ce sont les fleurs de l'avocatier qui donnent des fruits dont la forme (ronde, ovoïde, en forme de poire, allongée) et la couleur (vert, jaune, rouge, noir, violet) varient selon la variété.

Contrairement à la plupart des fruits, les avocats poussent sur l'arbre sans mûrir. Ce n'est qu'à la récolte que le processus se déclenche.

Source *Les fruits et légumes frais-Interfel*

### Saisons de production

