

Les bienfaits de l'avocat, un allié santé pour l'été



En juin, c'est le mois mondial de l'avocat, la WAO (World Avocado Organization) et pour l'occasion il est d'ordre de célébrer ce fruit aux mille vertus et donner des astuces pour en profiter pendant les beaux jours de manière responsable. L'avocat est l'un des fruits les plus plébiscités en France avec 2,8 kg d'avocats consommés par an et par personne, plaçant les français en tête en Europe.

Le saviez-vous ? L'avocat est un super-aliment aux qualités nutritionnelles indiscutables, on le retrouve sur toutes les tables, de la maison aux restaurants étoilés, et sous toutes les formes. De la glace au masque capillaire, l'avocat, ce "fruit de la vie", place le mois de juin sous le signe de la santé, du bien-être et... de la consommation responsable.

Consommez-le sans mauvaise conscience

Dans l'hexagone, la qualité de l'avocat et sa provenance priment sur son prix. Les français choisissent des avocats qui sont en majorité issus de l'agriculture biologique et cultivés "à proximité". L'Espagne reste un fournisseur de taille

même si en France, des cultures d'avocats voient le jour en Corse et sur le pourtour Méditerranéen, des Pyrénées orientales à la Côte d'Azur. De nouvelles méthodes de culture innovantes émergent partout dans le monde réduisant ainsi considérablement l'empreinte hydrique de l'avocat. Ceci s'ajoute au fait que de nombreuses productions restent irriguées de manière naturelle ou viennent à réutiliser l'eau de pluie. L'empreinte eau est désormais bien inférieure à celle d'autres fruits et légumes consommés quotidiennement en Europe, comme la pomme par exemple, qui, pour 1 kilo nécessite au moins 822 litres d'eau.

Congelez-le pour qu'il devienne l'allié fraîcheur de l'été !

Pour une attitude plus responsable, la WAO recommande de profiter des mois d'avril ou mai pour congeler une certaine quantité d'avocats et ainsi profiter de ses bienfaits et de sa fraîcheur tout l'été. Toutefois, ce fruit ne se congèle pas entier, il faut enlever la peau et le noyau puis le découper en dés ou le réduire en purée. Dans les 2 cas, arrosez-le de jus de citron pour ne pas qu'il s'oxyde.

L'avocat congelé se prête à l'élaboration de nombreux encas rafraîchissants et créatifs. Mélangé à d'autres fruits ou légumes, il est la base d'un smoothie réussi et nourrissant. Moins connue sous cette forme, la glace à l'avocat fait de plus en plus d'adeptes. Sur la toile, sous la tendance du « Green nice cream » des recettes aux couleurs surprenantes sont partagées comme la glace à l'avocat, citron et coco. En décongelant la purée d'avocat, il est également possible de préparer un houmous d'avocat, l'allié diététique des apéros estivaux.



Guacamole à l'avocat

Utilisez-le dans vos produits de beauté maison

Grâce à son fort pouvoir relipidant, l'avocat peut être aussi utilisé comme base pour ses produits de beauté faits maison. Le trio de l'été, soleil, piscine et mer,

malmène la peau qui aura plus que jamais besoin d'être hydratée. Riche en vitamines B, C, E, en acide oléique et en lutéine, l'avocat favorise l'élasticité de la peau, atténue les cicatrices et même les coups de soleil grâce à son effet anti-inflammatoire. Associé à de l'huile d'olive, du yaourt ou du miel, il peut être utilisé aussi bien en masque qu'en crème hydratante. Une seule lamelle d'avocat sous chaque œil pendant 20 minutes redonnera de l'éclat au regard. Enfin, préparer ses produits de beauté est un moyen efficace de réduire les emballages à usage unique.



Toast à l'avocat

« L'avocat est un aliment qui ne cesse de surprendre par sa polyvalence et ses bienfaits. Il est devenu un aliment incontournable dans les habitudes alimentaires des français qui seront ravis de le consommer différemment grâce à ce livre de recettes disponible gratuitement : Le merveilleux monde de la cuisine à l'avocat . Cette créativité va de pair avec l'ingéniosité de nos partenaires qui investissent sans cesse dans l'innovation et les nouvelles technologies pour rendre la culture et la production d'avocats plus responsables. Les membres de la WAO s'efforcent de garantir une chaîne d'approvisionnement durable et sûre, créant des emplois dans le monde entier et apportant tous les bienfaits de ce super-aliment tout en respectant notre planète. Joyeux mois de l'avocat à tous ! » **déclare Xavier Equihua, PDG de la WAO.**

avocadofruitoflife.com

RELIRE

3 recettes gourmandes à l'avocat