

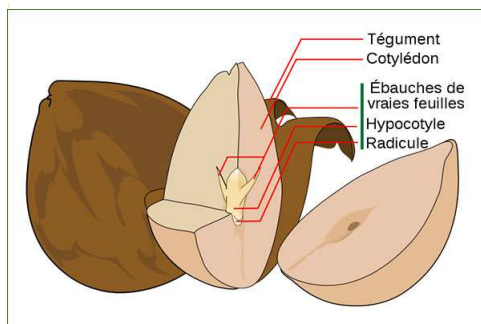


L'avocat

L'avocat, bon pour la santé, le beurre du pauvre

Nous abordons les premiers jours de l'automne avec un fruit dont j'étais loin de soupçonner les vertus avant de rédiger cet article. Consommé depuis 8000 ans d'après les recherches ce fruit délicieux en version sucrée ou salée comporte de nombreux bienfaits et vertus pour la santé, je veux parler de l'Avocat.

De quoi est composé l'avocat



L'avocat, riche en fibres, antioxydant, vitamines et minéraux présente des bénéfiques nutritionnels très importants pour l'être humain. Il fait partie des fruits ayant l'apport énergétique le plus important. 169kcal/100 g. Cette teneur lui provient de sa composition particulièrement forte en lipides, (16 g/100 g) composés d'une majorité d'acides gras mono-insaturés (acide oléique surtout) (et non d'acides gras saturés) qui contribuent au bon fonctionnement cardiovasculaire.

Eau : 75 g/100 g

Dans ce tableau nous considérerons les apports énergétiques pour 100 g d'avocat.

Des fibres

L'avocat est très riche en fibres avec 6,7 g de fibres (fibres solubles et insolubles) pour 100 g de pulpe d'avocat. Les fibres insolubles favoriseraient le bon fonctionnement du transit intestinal et préviendraient ainsi du cancer du côlon. Les fibres insolubles contribueraient à une meilleure prévention des maladies cardiovasculaires et du diabète de type 2.

Une source de vitamines et minéraux indispensables pour notre système immunitaire.

Provitamine A Bêta-carotène : (60 µg/100 g) essentielle pour la santé, la vitamine A joue également un rôle important dans la vision au niveau de l'adaptation de l'œil à l'obscurité, elle participe également à la croissance des os, à la régulation du système immunitaire. Notre organisme peut transformer en vitamine A certains caroténoïdes on les qualifie de provitamine A ou bêta-carotène. Ce qu'il faut savoir c'est que le bêta-carotène ne se transforme en vitamine A que dans la mesure où l'organisme.

Vitamine B1 : (0,0767 mg/100 g) c'est une coenzyme, importante pour la production d'énergie puisée dans les glucides que nous absorbons. Elle favorise la transmission de l'influx nerveux et aide à une bonne croissance.

Vitamine B2 : (0,153 mg/100 g) importante dans la production d'énergie. Elle sert aussi à la fabrication des globules rouges et des hormones, ainsi qu'à la croissance et à la réparation des tissus.

Vitamine B3 : (1,28 mg/100 g) importante dans la production d'énergie. Elle participe également au processus de formation de l'ADN (matériel génétique), permettant ainsi une croissance et un développement normaux.

Vitamine B5 ou acide pantothénique : (0,935 mg/100 g) qui une fois dans l'organisme se transforme en coenzyme A et agit sur le système nerveux et les glandes surrénales, on l'appelle aussi « vitamine antistress ». Elle participe également à la formation et à la régénération de la peau et des muqueuses, au métabolisme des lipides et jouerait un rôle essentiel dans les mécanismes régulateurs de l'adrénaline, de l'insuline et de la porphyrine (un précurseur de l'hémoglobine).

Vitamine B6 aussi appelée pyridoxine : (0,24 mg/100 g), elle est essentielle car notre organisme ne sait pas la fabriquer et joue un rôle de cofacteur dans un grand nombre de processus liés au métabolisme des acides aminés et des protéines.

Vitamine B9 ou Folate : (78,5 µg/100 g), joue un rôle essentiel dans la fabrication de toutes les cellules de notre corps, dont la production de notre matériel génétique, le bon fonctionnement du système nerveux et immunitaire. Les Folates jouent également un rôle dans le processus de division cellulaire.

Vitamine C : (7,49 mg/100 g) le rôle que joue la vitamine C dans l'organisme va au-delà de ses propriétés antioxydantes. Elle contribue aussi à la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives. De plus, elle protège contre les infections, favorise l'absorption du fer contenu dans les végétaux et accélère la cicatrisation.

Vitamine E : (2,36 mg/100 g), est un antioxydant très important, protecteur des cellules du corps, notamment les globules rouges et les globules blancs (cellules qui font partie du système immunitaire).

Vitamine K1 : Elle joue un rôle essentiel dans la coagulation sanguine. Elle participe aussi à la formation d'une protéine de l'os : l'ostéocalcine et retarde l'apparition de l'ostéoporose en maintenant le calcium dans les os. En plus de se trouver dans l'alimentation, la vitamine K est fabriquée par les bactéries présentes dans l'intestin, d'où la rareté des carences en cette vitamine.



Calcium : (10,8 mg/100 g), joue aussi un rôle important dans la coagulation du sang, le maintien de la pression sanguine et la contraction des muscles, dont le cœur.

Cuivre : (0,53 mg/100 g), en tant que constituant de plusieurs enzymes, le cuivre est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l'organisme. Plusieurs enzymes contenant du cuivre contribuent également à la défense du corps contre les radicaux libres.

Fer : (0,51 mg/100 g), toutes les cellules de notre corps sont composées de fer. Il est essentiel au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges dans le sang et joue un rôle important dans la fabrication de nouvelles cellules, des hormones et des neurotransmetteurs.

Iode : (1,45 µg/100 g), acteur important dans la formation des hormones thyroïdiennes indispensables à la croissance, au développement et au métabolisme de base.

Magnésium : (27,1 mg/100 g), le " sel antistress ". Assure un bon équilibre nerveux et régularise l'excitabilité musculaire. Une carence favorise la fatigue, l'anxiété, l'insomnie, la constipation et la spasmophilie. Très utile à l'être humain car il participe au développement osseux, à la construction des protéines, les dents et le système immunitaire.

Manganèse : (0,36 mg/100 g), agit à titre de prévention sur les dommages causés par les radicaux libres.

Phosphore : (41,9 mg/100 g) considéré comme le deuxième minéral le plus abondant de l'organisme après le calcium. Il joue un rôle important pour le maintien de la santé des os et des dents.

Potassium : (412 mg/100 g), important pour la croissance et l'entretien des cellules.

Indispensable au système nerveux et à la contraction musculaire normale - y compris le muscle

cardiaque. Le potassium est également un électrolyte qui aide à équilibrer les fluides du corps humain, important pour maintenir une bonne pression artérielle.

Sélénium : (0,005 µg/100 g), très riche en antioxydant. Il est indispensable au bon fonctionnement du système immunitaire et de la glande thyroïde

Sodium : (38,8 mg/100 g)

Zinc : (0,467 mg/100 g) joue un rôle important dans le cadre des réactions immunitaires, de la fabrication du matériel génétiques, de la cicatrisation des plaies et du développement du fœtus.

L'avocat et notre santé

Les antioxydants

Les antioxydants permettent de neutraliser les radicaux libres du corps jouant ainsi un rôle de prévention contre les maladies cardiovasculaires et certains cancers et dans ce cas préviendraient également contre le diabète de type 2.

On retrouve plusieurs composés antioxydants dont la lutéine permettant de lutter contre certaines maladies de l'œil, notamment la dégénérescence maculaire (DMLA).

Maladies cardio-vasculaires



Ces antioxydants agissent également sur les problèmes cardio vasculaires et les maladies coronariennes.

Les proanthocyanidines, sont également un antioxydant présent dans la chair de l'avocat. Ce sont « des tannins » très précieux et efficaces qui protègent les globules et les lipides sanguins. Ils peuvent être très efficaces en cas de varices.

Assimilation des caroténoïdes

L'avocat associé à un autre aliment facilite l'assimilation des caroténoïdes qui sont liposolubles. Du fait de sa teneur élevée en acides gras mono-insaturés, l'avocat facilite l'assimilation des caroténoïdes présents dans d'autres aliments comme le bêta-carotène.

Stabilisation du taux de glycémie

L'avocat renferme également une grande quantité de phytostérols, des composés végétaux qui contribueraient efficacement à la réduction du cholestérol.

Cancer

Les avocats pour mieux se prémunir contre le cancer

Plusieurs recherches in vitro laissent croire que l'avocat aurait des propriétés favorables à la prévention de certains types de cancer, notamment le cancer de la prostate. cancer. D'Autres études scientifiques sont cependant nécessaires pour appuyer ces résultats.

Allié minceur

L'avocat est un allié minceur, un allié santé et un coupe-faim.

L'avocat est 10 à 20 fois plus gras que n'importe quel autre produit de la même catégorie nutritionnelle et ce à cause où grâce aux acides gras mono-insaturés qu'il contient, et qui lui valent le titre d'allié santé. En effet, ces acides réduisent le taux de cholestérol, apaisent la sensation de faim et permettent de réduire la graisse au niveau du ventre.

Mise en garde

Du fait de la quantité élevée de vitamine K dans l'avocat vitamine également fabriquée par l'organisme, les personnes qui prennent des **médicaments anticoagulants**, doivent modérer leur

alimentation en produit contenant de la vitamine K. Il est fortement conseillé de consulter un médecin pour connaître les sources alimentaires de vitamines K.

Allergie à l'avocat et au latex

Les personnes qui sont **allergiques au latex** pourraient être incommodées en consommant de l'avocat qui contient de l'hévéine, une protéine commune à l'avocat et à l'hévéa, arbre à l'origine du latex. Les symptômes se manifestent par un urticaire et également de l'anaphylaxie est une réaction allergique exacerbée, entraînant dans la plupart des cas de graves conséquences et pouvant engager le pronostic vital.

L'avocat en cuisine



Comment l'acheter

En règle générale l'avocat est cueilli dur et mûri une fois cueilli. Pour faciliter sa maturation deux méthodes : soit dans votre comptoir avec des pommes et des bananes, celles-ci dégagent du gaz éthylène nécessaire à sa maturation, ou bien enveloppez vos fruits dans du papier journal et les laissez dans votre bac à légumes au réfrigérateur.

La chair de l'avocat est crémeuse au léger goût de noisette. On comprend pourquoi en Amérique latine il porte le nom de « beurre du pauvre ».

Selon les différents coins du globe, l'avocat se consomme soit sucré ou salé. Sous nos latitudes l'avocat est en général consommé salé, avec le sacro-saint demi-avocat surprise ou vinaigrette.

La chair de l'avocat est très sensible à l'oxydation, il est conseillé si vous ne l'utilisez pas immédiatement une fois coupée ou écrasée de l'arroser d'un filet de citron.

Il faut savoir que l'avocat ne se cuit pas car il devient amer. Si vous souhaitez l'ajouter à un plat chaud, l'intégrer au dernier moment.

Le saviez-vous

On peut congeler la chair d'avocat écrasé avec un jus de citron afin qu'il conserve sa couleur verte dans un contenant.

L'avocat en version salée

En tartinaade, en mousse avec du saumon, en trempette ou tout simplement dans des sandwiches.

À tester l'avocat gratiné au parmesan : coupez votre avocat en deux, réalisez un mélange oignon haché et parmesan plus citron. Garnissez vos avocats et passez sous le grill. Délicieux.

En entrée pour un repas, avec le traditionnel demi-avocat mayonnaise, on pourra également l'associer à des suprêmes d'orange ou de pamplemousse, avec des crevettes, dans une salsa avec de la mangue, de la coriandre et de l'huile d'olives. Une verrine sera du plus bel effet, une terrine avec du saumon surprendra vos convives.

On retrouve également l'avocat dans les fameux maquis californiens.

Guacamole

Les Aztèques mangeaient une purée d'avocat qu'ils appelaient ahuaca-hulli, mot qui, par déformation, a donné naissance à guacamole. On s'entend qu'à cette époque, ils ne connaissaient pas la coriandre, le citron vert et l'oignon.

Incontournable de nos jours si vous allez au Mexique.

L'avocat version sucrée

J'ai découvert avec plaisir l'avocat en version sucrée avec la réalisation d'une crème glacée. Absolument délicieux et d'autres recettes me chatouillent les doigts.

Vous apprécierez l'avocat dans une salade de fruits exotiques.
Dans un milk-shake ou smoothie.

En glace ou sorbet.

En soufflé au chocolat sur une idée d'Alain Passard, une recette à venir sur mon blog.

Bref, Les combinaisons de saveurs sont nombreuses pour savourer l'avocat, une palette de recettes toutes aussi simples à faire les unes que les autres.

Jackie Thouny

Courriel : jackie@jackieculsine.com

Site web : www.jackieculsine.com

Principales sources :

- Améliore ta Santé : www.amelioretasante.com
- Aprifel : www.aprifel.com
- Au Féminin : www.aufeminin.com
- Bienfaits des Fruits : www.bienfaits-des-fruits.fr
- Cuisine-Journal des Femmes : www.cuisine.journaldesfemmes.com
- Jardinier Malin : www.jardiner-malin.fr
- Les Fruits et Légumes : www.lesfruitsetlegumesfrais.com
- Passeport Santé : www.passeportsante.net
- Santé Le Figaro : www.sante.lefigaro.fr
- Selection Readers Digest : www.selection.readersdigest.ca
- Temps réel - Nouvel Obs : www./tempsreel.nouvelobs.com
- Wikipedia : www.wikipedia.org

