



Auteur
Mathilde
Ryckaert



Pharmacie de La Poste
62100 Calais



Les bienfaits de l'avocat

Grosse baie avec un noyau, originaire du Mexique, l'avocat est le fruit de l'avocatier. La variété la plus connue en France est l'avocat « Hass » : petit fruit brun à violacé à peau épaisse, assez rigide, granuleuse. Sa chair blonde est assez ferme et bien parfumée.

Comment cuisiner l'avocat ?

Il se cuisine, idéalement cru et de toutes les façons : mixé, en lamelles, en purée ou en jus. Il s'associe avec de nombreux produits : les crustacés, le poisson, les herbes aromatiques, les épices, les fruits, et même avec le chocolat pour les plus fins gourmets ! Il se déguste donc en toute occasion !

Sa consommation

Il se consomme à tout âge, à partir de 12 mois. Ses bienfaits seront intéressants pour accompagner la croissance des enfants, ainsi que chez les personnes âgées, pour le bon fonctionnement cérébral notamment.

Ses atouts santé

- ♥ des acides gras insaturés, qui préviennent les troubles cardiovasculaires,
- ♥ des fibres, qui favorisent le transit et la satiété,
- ♥ de la vitamine E, antioxydante,
- ♥ du potassium, qui tient un rôle dans la pression sanguine, dans le système nerveux et dans la fonction musculaire,
- ♥ de la vitamines B6, qui contribue à l'immunité et au système nerveux,
- ♥ de la vitamine B9, qui participe au renouvellement cellulaire.

Il est également **utilisé dans les produits cosmétiques pour ses propriétés régénératrices.**

Profitez donc de ses bienfaits, et régalez-vous !

