

FICHE PRODUIT : L'AVOCAT



Hass



Fuerte

Historique

Fruit de l'avocatier (*persea americana*), arbre de la famille du laurier et du cannelier, l'avocat est originaire d'Amérique Centrale, et plus précisément du Mexique où il était déjà consommé par les Aztèques et les Mayas il y a de ça 8 000 ans. Importé en Europe par les Espagnols dès le 17ème siècle, il faudra malgré tout attendre 300 ans de plus pour qu'enfin il s'installe de façon définitive dans la gastronomie française.

Contrairement à l'Europe, où il était considéré comme un produit de luxe, l'avocat était extrêmement courant en Amérique au point qu'on le qualifiait souvent de "beurre du pauvre".

Principaux pays producteurs

Israël, Afrique du Sud, Martinique, Côte d'Ivoire, Maroc, Cameroun, Brésil, Mexique

Aujourd'hui, les avocats que l'on trouve sur les étals de France proviennent principalement des Antilles, d'Afrique, d'Australie, d'Israël et d'Espagne, mais aussi de Corse où l'on recense plusieurs plantations d'avocatiers.

Principales variétés

Il existe plus d'une dizaine de variétés d'avocats, dont la Fuerte, de la forme d'une poire à la peau fine et brillante, légèrement granuleuse, et la Hass, à la peau noire et rugueuse qui sont les plus consommées dans l'Hexagone.

Utilisation culinaire

La cuisine mexicaine fait un grand usage de l'avocat. Il est utilisé pour la préparation du guacamole. Guacamole signifie en abrégé *aguacate mole*, c'est-à-dire sauce d'avocat. Ses feuilles sont également utilisées comme condiment.

Préparation du guacamole

Ingrédients : Avocat, tomate, jus de citron, huile d'olive, oignon, ail, piment, tabasco.

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients et servir immédiatement.