

Avocats



Choisir

Il existe de nombreuses variétés d'avocats, mais les plus connus sont les avocats Haas de Californie.

Un avocat vert peut prendre jusqu'à une semaine pour mûrir. Choisissez vos avocats en fonction du moment où vous souhaitez les consommer. Si vous les voulez mûrs, prenez ceux qui sont noirs ou mauve foncé et qui cèdent à une légère pression du doigt. Vous pouvez même extraire la tige; si l'intérieur est vert vif, votre avocat est parfaitement mûr.

Conserver

L'avocat doit être conservé à la température ambiante jusqu'au moment où il mûrit. Une fois mûr, vous pouvez le garder au réfrigérateur.

Afin d'accélérer le processus, mettez-le dans un sac en papier avec une pomme ou une banane.

Si votre préparation nécessite la moitié d'un avocat seulement, conservez l'autre moitié avec le noyau intact. Pour une meilleure conservation, coupez des oignons, placez le côté de la chair de l'avocat sur le dessus et gardez le tout dans un contenant en plastique hermétique. Au lieu d'utiliser les oignons, vous pouvez mettre du jus de citron sur la partie exposée de l'avocat et le ranger dans un contenant en plastique hermétique.

Préparer

Lavez-le. À l'aide d'un couteau aiguisé, coupez l'avocat en deux dans le sens de la longueur, autour du noyau. Tournez les deux parties dans le sens opposé afin de les séparer. Retirez le noyau à l'aide de la lame, puis enlevez délicatement le couteau.

La chair de l'avocat s'enlève facilement à l'aide d'une cuillère. Selon la recette, vous pouvez trancher l'avocat, le couper en dés ou écraser la chair à l'intérieur de la peau et la retirer avec une cuillère. Versez du jus de citron sur la chair afin d'éviter qu'elle brunisse tout de suite.

Manger

Les avocats sont délicieux. Consommez-les dans les sandwiches, les salades, les trempettes comme le guacamole ou préparez une tartinade. Ils sont aussi utilisés dans la préparation de vinaigrette ou de soupe.

Saison

On retrouve les avocats Haas à longueur d'année.

Valeur nutritive

Une portion de 1/5 d'avocat Haas de taille moyenne contient 50 calories et 4,5 g de gras. Par contre, la bonne nouvelle est que la majorité du gras qu'il contient est du gras mono-insaturé et polyinsaturé, donc des matières grasses saines.

Les avocats constituent une bonne source de fibres et d'acide folique.



Sur une tartine toute simple, les avocats sont un pur délice. Découvrez nos versions préférées!

www.halfyourplate.ca/fr/les-toasts-a-lavocat-une-tendance-qui-ne-sessouffle-pas

