

Avocat



Texture crémeuse, saveur douce, l'essayer c'est l'adopter!

✓L'avocat est riche en matières grasses insaturées qui ne favorisent pas les maladies cardiovasculaires. Il est aussi une grande source de fibres alimentaires.

✓L'avocat se mange cru, nature ou avec une vinaigrette, en tranches dans un sandwich ou une salade.

✓La purée d'avocat est l'ingrédient de base de la guacamole, une trempette mexicaine populaire.

✓Arroser la chair de l'avocat avec du jus de citron pour éviter qu'elle ne brunisse à l'air.