
Peut-on encore manger de l'avocat ?

Vanessa Zocchetti • Le 22 janvier 2022



L'avocat, est-il encore raisonnable d'en consommer ?
Bernard Winkelmann

Peut-on l'acheter les yeux fermés ? Et en consommer toute l'année ? Mode d'emploi pour une consommation raisonnable et raisonnée.

Pourquoi on l'aime ?

Outre sa texture beurrée et son goût très doux, l'avocat est bourré de bienfaits nutritionnels. Il est riche en acides gras mono-insaturés qui font baisser le taux de mauvais cholestérol. Autre atout : il réduit la sensation de faim. Ces qualités ont fait exploser sa consommation (+ 65% en Europe, entre 2016 et 2018), et... son mauvais bilan environnemental et social. Au Mexique, premier producteur mondial, la demande croissante a attiré l'attention des cartels de la drogue toujours en quête de nouvelles sources de profit. Ils préemptent désormais pour sa culture des territoires entiers, délogeant les paysans. Il faut ajouter à cela

le recours aux pesticides et le transport de l'Amérique à l'Europe, qui alourdissent un peu plus l'empreinte carbone de l'avocat.

À lire aussi » [Notre recette Poke bowl veggie avocat et nouilles soba](#)



<p>De l'avocat, des carottes, des jeunes pousses de tournesol... Healthy et reconstituant au possible.</p>

<p>https://madame.lefigaro.fr/recettes/poke-bowl-veggie-avocat-et-nouilles-soba.</p>

Émilie Gaillet

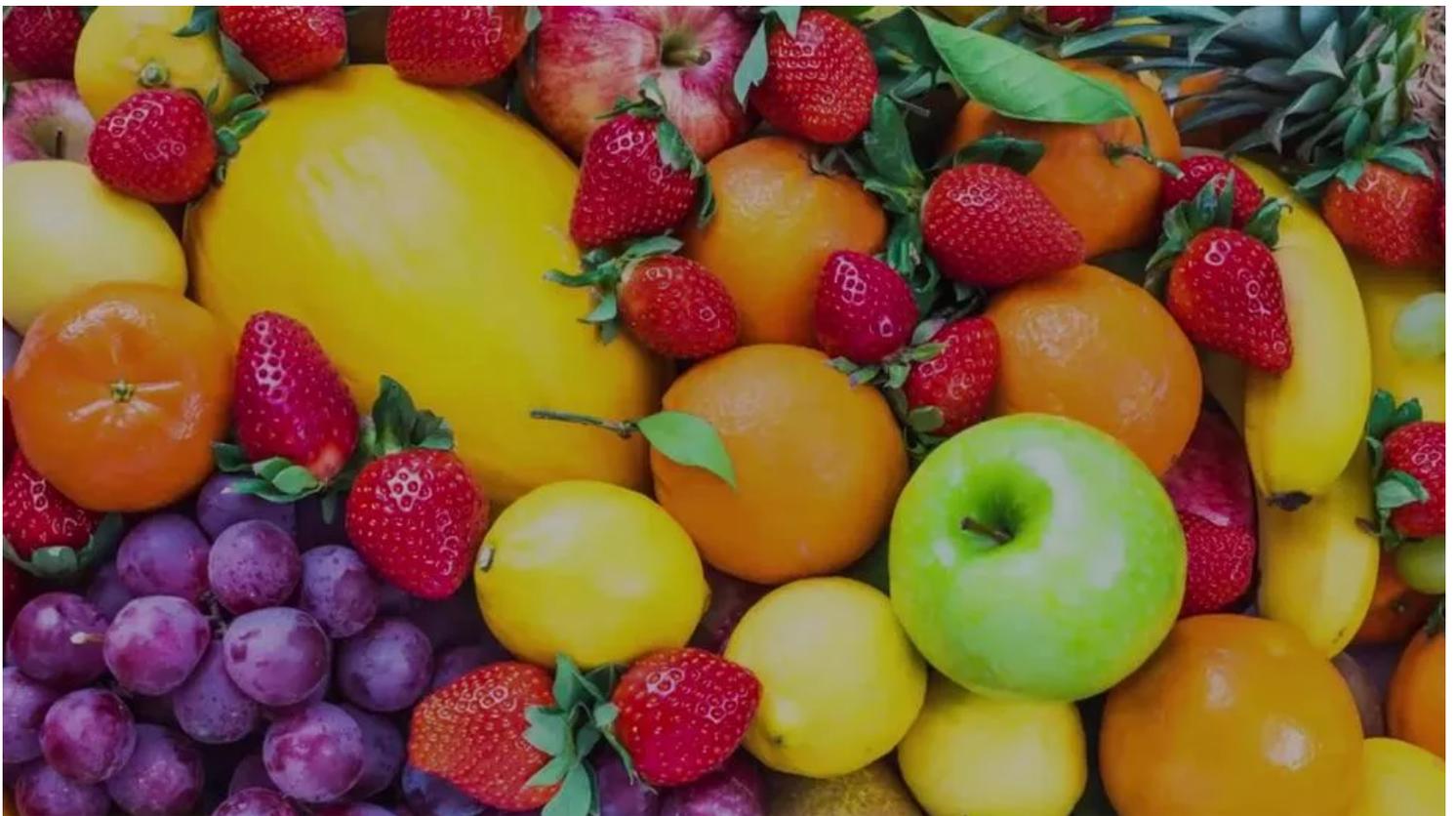
Peut-on l'acheter les yeux fermés?

Certainement pas ! Il faut, comme le précise Vincent Jouault, acheteur fruits et légumes chez [Terroirs d'avenir](#), épicerie primeur réputée pour son sourcing, s'intéresser à sa provenance. « L'avocat doit être produit le plus près possible de son lieu de consommation et dans des conditions sociales irréprochables, explique-t-il. Chez Terroirs d'avenir, on travaille avec trois producteurs indépendants en Sicile. On collabore aussi avec un petit

producteur à côté de Perpignan – un arboriculteur rosiériste qui nous fournit des agrumes d'exception – et une coopérative en Corse, elle aussi d'abord réputée pour ses agrumes. »

La proximité permet de réduire le transport, mais aussi de cueillir les avocats à maturité, afin qu'ils arrivent chez le consommateur à point. Cette qualité et la certitude que ceux qui ont œuvré à la production sont correctement rémunérés ont un prix. Chez Terroirs d'avenir, l'avocat coûte environ 9 euros le kilo. L'occasion de commencer à en manger moins... mais mieux.

En vidéo, quels sont les fruits et légumes qui contiennent le moins de pesticides



Et en consommer toute l'année?

À éviter... L'avocat se consomme d'octobre à avril. D'octobre à décembre, on privilégie les variétés Bacon et Fuerte. « Le Bacon a une peau lisse et verte, une chair onctueuse et ferme. Le Fuerte est aussi vert, mais avec le temps sa peau devient violacée. Sa chair crémeuse avec une teinte jaune pâle est idéale pour le guacamole », détaille Vincent Jouault.

De décembre à avril, on choisit le Hass, avec sa peau verte qui évolue vers le noir. Comme le Bacon, il est crémeux et ferme. Sa particularité ? Des notes de noisettes.

« Je suis sûr que, sous l'impulsion des épiciers et primeurs engagés qui ont déjà débuté un travail de pédagogie, les gens vont comprendre que l'avocat, comme la tomate, est saisonnier, insiste Vincent Jouault. Et ils vont adopter des réflexes plus durables. »

LA RÉDACTION VOUS CONSEILLE

- > Caves sous-marines : le grand plongeon des producteurs d'huile et des vigneron
- > Comment bien choisir son vendeur de fruits et légumes au marché
- > Papier alu, sulfurisé ou film plastique : comment cuire ses aliments sans danger ?

TAGS :

avocat

diététique

Écologie