



A

Aliment vedette: L'avocat

VALEUR NUTRITIVE

POUR 100g

Calories	160
Lipides	15 g
Glucides	9 g
Fibres	7 g
Sucres	0,7 g
Protéines	2 g

Bien qu'on l'utilise dans nos assiettes comme un légume, l'avocat est bel et bien un fruit. Peu importe car on adore sa texture crémeuse et douce en bouche. Aliment à la mode, l'avocat est là pour rester. Qu'il s'agisse du célèbre toast à l'avocat ou de la classique guacamole, il sait mettre du soleil dans notre assiette.

QU'EN EST-IL DES VALEURS NUTRITIVES DE L'AVOCAT?

L'avocat offre une abondance de potassium (plus qu'une banane !), de vitamines B et de vitamine C. Ils sont incroyablement denses en minéraux, avec des quantités élevées de magnésium, de phosphore, de cuivre et de manganèse.

Une tasse d'avocat fournit également 10 grammes de fibres, un nutriment dont beaucoup d'entre nous manquent cruellement.

Ils sont une bonne source de vitamines liposolubles (vitamine E et vitamine K).

Les avocats contiennent à la fois des oméga-3 et des oméga-6, des acides gras essentiels polyinsaturés, c'est-à-dire qu'ils sont nécessaires au fonctionnement de l'organisme et qu'ils doivent être apportés par l'alimentation. Toutefois, leur teneur élevée en matières grasses est également synonyme d'une teneur élevée en calories. Bien qu'ils soient incroyablement nutritifs, il est préférable de les consommer avec modération.

QUELS SONT SES EFFETS POSITIFS SUR LA SANTÉ ?

Grâce à leur contenu élevé en fibres, les avocats sont excellents pour la santé digestive et constituent une bonne source de prébiotiques, c'est-à-dire d'aliments qui nourrissent les bonnes bactéries de l'intestin.

Les avocats pourraient réduire le risque de maladie cardiaque. Une étude de 2015 publiée dans le Journal of the American Heart Association a montré que la consommation d'un avocat par jour dans le cadre d'un régime modéré en graisses et en cholestérol réduisait les niveaux de LDL. Cet effet est potentiellement dû à teneur en fibres et en gras mono- et polyinsaturés des avocats, en particulier s'ils remplacent les gras saturés provenant des produits animaux. Leur contenu élevé en potassium aurait également des effets bénéfiques sur ta tension artérielle, tel que révélé par une étude publiée en 2022 dans le British Journal of Nutrition a révélant q que les femmes mexicaines consommant au moins cinq portions d'avocat par semaine voyaient leur taux d'hypertension diminuer de 17 %.

Une étude de 2015 publiée dans Cancer Research a révélé que l'avocatine B, un composé dérivé de l'avocat, peut aider à tuer les cellules leucémiques. De plus, leur teneur en caroténoïdes et en vitamine E a été examinée en raison de leurs capacités antioxydantes, qui aideraient à lutter contre les radicaux libres susceptibles d'entraîner le développement de cellules cancéreuses.

Une étude de 2016 publiée dans Advances in Neurobiology a révélé que la gamme variée de nutriments bioactifs présents dans l'avocat pourrait jouer un rôle clé dans la prévention et la guérison des maladies neurodégénératives, telles que les maladies d'Alzheimer et de Parkinson.

Ils sont aussi riches en caroténoïdes, la lutéine et la zéaxanthine, qui peuvent contribuer à la protection et au maintien de cellules saines dans les yeux.

TRUCS ET ASTUCES

Vous ne trouvez pas d'avocat mûr à l'épicerie?: Il semble que le truc le plus efficace pour le rendre plus mou est de faire quelques trous dans l'avocat à l'aide d'une fourchette et de le mettre au four à micro-ondes durant 30 secondes. S'il n'est pas encore assez mûr, répétez l'opération jusqu'à ce qu'il le soit.

Pour en savoir plus ou pour obtenir un plan d'intervention adapté à vos besoins, prenez rendez-vous avec notre équipe nutrition à nutrition@quatuor.md

*Les informations contenues dans cette fiche ne remplacent en aucun cas les conseils d'un professionnel de la santé et sont fournis à titre d'information seulement.

Fiche recette Cowboy caviar

L'ultime salade d'été, colorée, savoureuse et surtout bonne pour la santé!

- 1 canne de fèves noires bien rincée
- 2 tasses de maïs congelé
- 1 ¼ de tasse de tomates en petits dés (épépinées)
- ½ tasse d'oignon rouge haché finement
- ½ tasse de poivron jaune en dés
- 1 piment jalepeño haché finement
- 1/2 tasse de coriandre ciselé finement*
- 1 avocat coupé en dés

Pour la vinaigrette:

- 1/2 tasse de jus de lime
- ¼ de tasse d'huile d'olive
- Zeste d'une lime
- ½ c. à thé de poudre d'ail
- 1 pincée de poivre de cayenne
- Sel et poivre au goût

**vous pouvez remplacer la coriandre pour du persil*

1. Faire griller le maïs dans une poêle à feu moyen avec un peu d'huile
2. Mélanger tous les légumes, les fèves et la coriandre dans un bol
3. Mettre tous les ingrédients de la vinaigrette dans un cul de poule et fouetter.
4. Ajouter la vinaigrette dans la salade et servir

