



Lait Gloria



sucre de canne



Glaçons

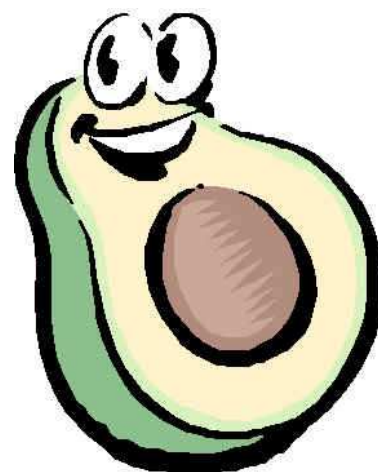
Crème d'avocat glacée

Ingrédients:

- 3 avocats très murs
- 30 cl. de lait concentré non sucré
- 4 cuillères à soupe de sucre de canne
- 1 douzaine de glaçons

Peler et dénoyauter les avocats.
 Les couper en morceaux.
 Les mettre dans le bol du mixer avec le lait, le sucre, et les glaçons.
 Mixer pour obtenir une crème (5 secondes)
 Rajouter selon le goût sucre et glaçons.

Servir et déguster aussitôt.



Avocat Propriétés

Protéines : 1.98 g
 Lipides : 15.32 g
 Glucides : 7.39 g
 Calories : 161 Kcal
 Fibres : 5 g
 Eau : 74.27 g
 Vitamine A : 61 ER
 Vitamine B1 : 0.108 mg
 Vitamine B2 : 0.122 mg
 Vitamine B3 : 1.921 mg
 Vitamine B5 : 0.971 mg
 Vitamine B6 : 0.28 mg
 Vitamine C : 7.9 mg
 Vitamine K : 40 ?g
 Calcium : 11 mg
 Cuivre : 0.262 mg
 Fer : 1.02 mg
 Magnésium : 39 mg
 Manganèse : 0.226 mg
 Phosphore : 41 mg
 Potassium : 599 mg
 Sélénium : 0.4 ?g
 Sodium : 10 mg
 Zinc : 0.42 mg
 Acides gras saturé : 2.437 g
 A.g. mono insaturé : 9.608 g
 A.g. polyinsaturé : 1.955 g



Description du fruit

Le fruit de l'avocatier, l'avocat est largement consommé et apprécié de par le monde. Ce fruit a une teneur importante en huile et offre un apport calorique ainsi qu'une source de vitamines intéressantes. La pulpe est de couleur jaune-vert ; elle est grasse et fondante, et se mange souvent dans des plats salés.

Généralités

La culture de l'avocatier est difficilement envisageable en dessous de la zone USDA 9b pour les avocatriers les plus rustiques (par exemple la race Mexicaine) voire 10b pour les autres (par exemple la race Antillaise). On peut par contre envisager sa culture en intérieur ou en véranda, un avocatier est très facile à semer, et s'adapte relativement bien et durablement dans un intérieur bien lumineux.

Floraison et pollinisation

Les fleurs de l'avocatier sont de couleur crème, et sont souvent parfumées.

Multiplication

C'est surtout la greffe qui est pratiquée pour permettre la reproduction fidèle des variétés et cultivars. Le semis de l'avocatier est très facile à réaliser. Il suffit de récupérer le noyau d'un avocat bien mûr, et soit le placer directement dans du terreau humide, soit faire tremper la base arrondie du noyau dans un vase rempli d'eau (une méthode bien connue et ludique pour maintenir le noyau en place dans ces conditions est de piquer horizontalement 3 cure-dents ou allumettes taillées dans le noyau, de manière à le maintenir sur le vase).