

Mai
2016

LE SUPER ALIMENT
DU MOIS

L'Avocat

Bon pour le transit intestinal

Riche en fibres, l'avocat est bon pour le système digestif. Il permet en outre de se sentir rassasié plus longtemps.

Pour réguler le cholestérol

L'avocat réduit le taux de mauvais cholestérol grâce aux phytostérols présents en grande quantité dans sa chair.

Contre les maladies cardiovasculaires

Riche en vitamines B9, l'avocat réduit le risque de maladies cardiovasculaires.

Antioxydant

Grâce à ses caroténoïdes, l'avocat possède des propriétés anti-oxydantes. Ils permettent par ailleurs de stimuler la production d'anticorps.

conservation

Il se conserve à l'air libre. Pour le **faire mûrir** plus rapidement, on peut le placer **à côté d'une pomme**. Une fois découpé, versez du **jus de citron** pour qu'il **conserve sa couleur verte**. Au **congélateur**, il se conserve **maximum 5 mois** en purée.

Et surtout
tellement bon !

DOUX &
CRÉMEUX