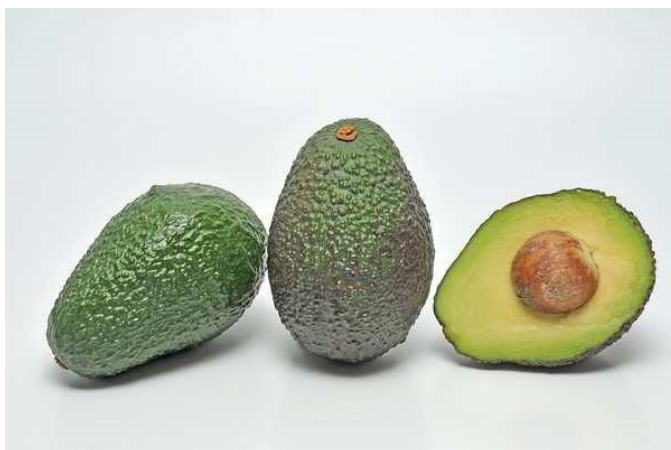


FICHE TECHNIQUE : AVOCAT

Modifiée le 21/03/2014



Introduction

En avocat, les sources d'approvisionnement principales du marché français sont Israël, l'Espagne, le Pérou, le Mexique, l'Afrique du Sud, le Kenya et le Chili.

L'avocat a vu le jour dans les zones d'altitude du Mexique et du Guatemala. Des noyaux fossiles datant de 7000 à 8 000 ans avant J.-C. ont été découverts dans les vallées de Tehucan et Oaxaca au Mexique. L'avocat a été remarqué dès la découverte du nouveau monde en 1492 et propagé par les Espagnols en Amérique. Il gagne les autres continents au XIXe et XXe siècle.

Valeurs nutritionnelles

L'avocat est un fruit énergétique: 138 kcalories (577 kJoules) aux 100 g, apport qui peut varier selon les saisons et les variétés jusqu'à 220, voire 360 kcalories aux 100 g (920 à 1505 k Joules). Riche en lipides, il apporte très majoritairement des acides gras insaturés bénéfiques pour la santé cardiovasculaire (acide oléique et acides gras essentiels). Son apport en minéraux et oligo-éléments est très élevé et très

Code marché : FL.1.3
Code TerreAzur : 122434

diversifié. Il contribue à la recharge de l'organisme en potassium (effet bénéfique sur la tension artérielle), magnésium, fer, zinc, cuivre et manganèse. Il est assez bien pourvu en vitamines: C, B, provitamine A et, plus original, en vitamine E, antioxydante. On estime aujourd'hui qu'une alimentation riche en vitamine E a des effets protecteurs vis-à-vis du vieillissement cellulaire prématuré et des atteintes d'athérosclérose.

**POIDS DES VITAMINES EN MG POUR 100G
ET POURCENTAGE DES APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS (ANC) POUR L'ADULTE PAR JOUR**

C	A	B1	B2	B3	B5	B6	B8	B9	E
11	0.185	0.07	0.16	2	0.8	0.28	0.005	0.054	1.85
10%	5%	5%	10%	12%	8%	13%	3%	18%	15%

Pour en savoir plus, www.aprifel.com

Principales variétés et déroulement de la saison

Les variétés d'avocats proviennent de 3 « races* » principales :

- La guatémaltèque : peau épaisse, verruqueuse, teneur en huile moyenne (10 à 15 %).
- La mexicaine : peau fine, lisse, brillante, teneur en huile élevée (> 15 %).
- L'antillaise : gros fruit, peau mince, brillante, teneur en huile faible (< 8 %). Les variétés d'avocats, très nombreuses, sont issues de ces races ou de croisements interracialisés.

[illegible]

Code marché : FL.1.3
Code TerreAzur : 122434

Calendrier de commercialisation

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Période de meilleur rapport qualité/prix												
Présence sur le marché Français												

Norme obligatoire

L'avocat est soumis à la norme de commercialisation générale européenne définie dans le règlement N° 543/2011.

Norme d'application volontaire

Les expéditeurs peuvent, s'ils le souhaitent, indiquer une catégorie sur les colis de produits. Dans ce cas, la marchandise doit correspondre aux exigences de qualité et de calibre de la norme CEE-ONU FFV-42 concernant la commercialisation et le contrôle de la qualité commerciale des avocats. Si ce n'est pas le cas, l'expéditeur peut, à titre informatif, indiquer une échelle de calibre à sa convenance.

NORME CEE-ONU FFV-42			
	EXTRA	I	II
Défauts de forme et de coloration	Typique de la variété	Légers défauts de forme et de coloration.	Défauts de forme et de coloration admis
Défauts d'épiderme	Pas de défauts	Légers défauts (formation liégeuse, lenticelles cicatrisées, légères brûlures de soleil < 4 cm ²)	Défaut d'épiderme dont la surface ne peut dépasser 6 cm ²
Pédoncule (s'il est présent)	Intact	Légèrement endommagé admis	Endommagé admis
Tolérance de qualité	5 % de I	10 % de II	10 % marchands

Correspondance calibre/poids

Le calibre correspond au nombre de fruits par carton standard.

Code marché : FL.1.3
Code TerreAzur : 122434

CALIBRE USUEL	POIDS PAR PIECE
12	300-371 g
14	258-313 g
16	227-274 g
18	203-243 g
20	184-217 g
22	165-196 g
24	151-175 g
26	144-157 g

Tolérance de calibrage 10 %

Le calibre minimum est de 123 g pour toutes variétés sauf Hass (80 g).

Critères d'achat, qualité et goût

À réception, vérifier pour les variétés à peau fine l'absence de plages marron ou noires. Le brunissement interne est favorisé par des conditions de stockage inadaptées (froid trop intense ou présence de produits dégageant de l'éthylène). La maturité est le point fondamental qui conditionne la satisfaction du convive.

L'état de maturité s'apprécie :

- Au toucher pour les variétés à peau mince : la chair est légèrement souple au niveau de l'attache pédonculaire.
- À la couleur pour la variété Hass : la peau vire du vert au violet.
- Au pédoncule : il se détache facilement.

Les techniques d'affinage donnent de très bons résultats sur l'avocat. La mise en place de ce système nécessite une parfaite entente entre le fournisseur et le client qui doit notamment prévoir à l'avance avec précision les volumes qui seront nécessaires et le délai entre la livraison et la consommation. Si ces conditions sont remplies, il sera tout à fait possible de proposer au consommateur un produit dont la maturité est idéale.

Avocat en RHD

L'avocat constitue, pendant plusieurs mois de l'année, un hors-d'oeuvre abordable à forte valeur ajoutée. Sa chair est l'ingrédient de base du guacamole, apprécié à l'apéritif.

Durée de vie

À maturité de consommation, la durée de vie de l'avocat n'excède pas 2 jours. La température optimale de conservation de l'avocat est 8-12° C.

Code marché : FL.1.3
Code TerreAzur : 122434