

# Dossier de presse



# Délicieux

## AVOCATS HASS

## DU PÉROU

### Sommaire

Le Pérou, empire des Incas et... terre d'avocats ! Page 2

L'avocat Hass en questions Page 3

Les atouts nutritionnels de l'avocat Hass Page 4

Deux délicieuses recettes de Lourdes Pluinage Pages 5 - 6

L'avocat Hass, une tradition millénaire Page 7

L'avocat Hass, s'expose dans les médias... Page 8

L'avocat Hass et la cuisine Novo andina à l'honneur

à l'école Le Cordon Bleu Paris Page 9

[www.delicieuxavocats.fr](http://www.delicieuxavocats.fr)

### Contact presse

Bokooplus Marketing

**Michel Thénot**

Fixe : 01 46 44 52 78

Port. : 06 09 75 26 10

[m.thenot@bokooplus.com](mailto:m.thenot@bokooplus.com)

## Le Pérou, empire des Incas et... terre d'avocats !

Le Pérou est un pays unique qui offre au monde des produits de première qualité. On y trouve 84 des 117 écosystèmes de la planète. De nos jours, le Pérou est un pays résolument tourné vers l'avenir et s'appuie sur les solides bases que lui a légué son histoire.



Situé entre l'équateur et le 18e degré de latitude sud, le Pérou appartient à la zone intertropicale. On distingue trois grandes régions géographiques : la Costa (côte), la Sierra (montagne) et la Selva (forêt). Le Pérou c'est d'abord des paysages impressionnants, ceux de l'Altiplano central, des sommets de la Cordillère des Andes qui culminent à plus de 6.000 m, le bleu intense du lac Titicaca ou d'un littoral pacifique aux allures désertiques.

### Une Inspiration culinaire d'hier et d'aujourd'hui...

La cuisine péruvienne est considérée comme l'une des plus diversifiées au monde. Elle est comparable aux cuisines française, chinoise et indienne. Grâce à ses héritages pré-inca et inca ainsi qu'à l'immigration européenne, sino-cantonaise et japonaise la cuisine péruvienne associe les saveurs de quatre continents.

Lors du Quatrième Sommet International de la Gastronomie - Madrid Fusión 2006, Lima a été déclarée "Capitale gastronomique des Amériques". Le titre a été confirmé par l'Organisation des Etats d'Amérique cette année : la gastronomie péruvienne a remporté le prix du patrimoine culturel des Amériques. La cuisine péruvienne connaît des changements perpétuels : les plats traditionnels sont variés et ses arts culinaires sont en constante évolution. La nouvelle cuisine ou "cocina novoandina", qui est la tendance de modernité de la gastronomie du Pérou et des autres pays andins, associe les nouvelles techniques de préparation aux matières premières du terroir comme les avocats. (La crème et le beurre ne sont pas courants dans la région, les plats sont ainsi naturellement pauvres en acides gras saturés).



### L'avocat Hass, un fruit apprécié mondialement

Si l'avocat est une culture ancienne, le développement de la variété Hass est récent (Voir annexe page 7). Le Pérou profite des meilleures conditions climatiques au monde pour la culture de l'avocat. Même s'il est si proche de l'équateur, le courant de Humboldt permet à la côte péruvienne d'être très ensoleillée, les précipitations sont peu fréquentes. La culture hydroponique où les conditions environnementales stressantes sont quasi inexistantes : gelées, grandes chaleurs et faibles taux d'humidité sont rares.

En France, la saison des avocats Hass du Pérou se déroule de début mai à fin septembre.

## L'avocat Hass en questions...

L'avocat Hass est une variété à la chair blonde, crémeuse et ferme à la fois, avec un petit goût de noisette.

De forme oblongue, sa peau de texture irrégulière est de couleur brun violacé lorsque le fruit est prêt à être consommé (un bon marqueur pour éviter de nombreux tâtonnements).



### Comment le choisir...

Contrairement à de nombreux fruits, l'avocat ne mûrit pas sur l'arbre mais seulement après récolte (fruit climactérique). Sur les étals, les avocats offrent différents stades de maturité. Un avocat dur est donc signe de fraîcheur et non de récolte anticipée. Toutefois le choix se fera selon les prévisions d'utilisation.

Pour vérifier si un avocat est mûr, il suffit de le presser délicatement dans la paume de la main. Un fruit mûr et prêt à déguster sera à la fois ferme et tendre sous la pression exercée.

### Comment le faire mûrir...

Pour accélérer le mûrissement d'un avocat, placez-le dans une coupe de fruits à côté d'autres fruits ou, encore mieux, disposez-le dans un sac en papier avec une banane ou un kiwi. L'éthylène dégagée par l'autre fruit accélérera le mûrissement de l'avocat.



### Comment le préparer...

#### Étape 1

- Coupez l'avocat en deux dans le sens de la longueur jusqu'au noyau en faisant le tour du fruit.

#### Étape 2

- Tournez les deux moitiés dans de le sens opposé puis séparez-les.

#### Étape 3

- Retirez le noyau à l'aide d'une cuillère à soupe.

#### Étape 4

- Séparez la chair et la peau avec un couteau puis épluchez.

Naturel et délicieux, l'avocat se déguste cru, salé ou sucré selon l'endroit de la planète où l'on se trouve. Au printemps et en été, en France, on aime le consommer dans les salades, en guacamole, ou tout simplement coupé en deux, arrosé de quelques gouttes de citron vert.

### Un bon conseil

Si vous n'utilisez qu'une moitié d'avocat, conservez au réfrigérateur l'autre moitié contenant le noyau, enveloppée d'un film alimentaire. Le noyau permet à l'avocat de conserver plus longtemps sa fraîcheur.

## Les atouts nutritionnels de l'avocat Hass

L'avocat contient des graisses mono-insaturées, considérées comme de "bonnes graisses" pour la santé cardiovasculaire et qui aident à réduire le taux de cholestérol. Il contient également du tryptophane (acide aminé essentiel) qui stimule les endorphines du cerveau.

On a pu montrer qu'après sept jours d'un régime riche en avocats, des patients en hypercholestérolémie ont vu leur taux de cholestérol total diminuer de 17 %. Ces sujets ont également montré une diminution de 22 % des niveaux de (mauvais) cholestérol LDL et de triglycérides, et une augmentation de 11 % du (bon) cholestérol HDL<sup>2</sup>.



L'avocat est une délicieuse source naturelle de vitamines E, B6 et B5\*



L'avocat fournit aussi un apport non négligeable en nombreux minéraux, notamment en potassium (12.5 % de plus que la banane : le fruit préféré des sportifs) et en magnésium, souvent présent en quantité insuffisante dans l'alimentation.

L'avocat est une source très élevée de fibres alimentaires (6,7 g de fibres pour 100 g). Une alimentation riche en fibres est associée à un plus faible risque de cancer du côlon et peut aider à satisfaire l'appétit en apportant plus rapidement une sensation de satiété.

Un demi-avocat équivaut à une portion de nos "5 fruits et légumes quotidiens" et contient seulement 137 calories, soit 50% de moins qu'un croissant.

Fruitée et excellente pour la santé, l'huile d'avocat s'apparente aux huiles d'olive ou de noisette.

\* Information nutritionnelles pour 100 g d'avocat : vitamine E : 3,20 mg (32 % AJR), vitamine B6 : 0,36 mg (18 % AJR) et vitamine B5 : 1,10 mg (18 % AJR)

Source: The Composition of Foods, sixième édition abrégée, par McCance et Widdowson



## Deux délicieuses recettes de Lourdes Pluinage

Chef péruvien du restaurant El Picaflor à Paris\*,  
ambassadrice de la cuisine Novo andina en France.

### Millefeuilles avocat causa

Riche en saveurs, acidulé et doux à la fois, ce millefeuilles à base d'avocat, de pommes de terre, de quinoa et tomates est une délicieuse entrée à déguster les soirs d'été.

**Préparation : 40 mn**

**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 400 g de pommes de terre (variété Bintje)
- 2 avocats Hass
- 4 tomates
- 200 g de quinoa
- 150 g de crème liquide
- 1/2 concombre coupé en petits dés
- Le jus de 4 citrons verts
- 1 cuil. à soupe de purée de piment jaune du Pérou
- 1 cuil. à soupe de persil frais ciselé
- 1 cuil. à soupe de menthe fraîche ciselée
- 2 branches de thym
- 1 gousse d'ail
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au moulin



Epluchez les pommes de terre et faites cuire dans un grand volume d'eau salée, lorsqu'elles sont tendres au couteau, égouttez-les aussitôt, écrasez-les en purée sèche à la fourchette puis laissez refroidir. Salez et poivrez selon goût. Réservez. Pendant ce temps, faites bouillir un grand volume d'eau salée avec le thym et la gousse d'ail. Versez le quinoa en pluie et laissez cuire à découvert pendant 20 mn à feu moyen. Egouttez aussitôt. Réservez.

Dans un bol ou calotte, mettre la purée de pommes de terre, le jus de 2 citrons verts, la purée de piment jaune du Pérou, l'huile d'olive, mélangez jusqu'à prendre une couleur homogène, salez et poivrez selon goût. Réservez.

Dans un saladier, mélangez le quinoa, les petits dés de concombre et de tomate, la menthe et le persil ciselés, l'huile d'olive, le jus de 2 citrons verts, salez et poivrez selon goût. Réservez.

Dans un bol ou calotte, versez la crème liquide et la monter en neige manuellement ou avec un batteur électrique. Réservez. Epépinez les tomates, détaillez-en trois en fines lamelles et la dernière en tout petits cubes. Réservez.

Ecrasez un avocat à la fourchette pour en faire une purée, salez et poivrez selon goût, puis mélangez à la crème montée en neige afin d'obtenir une mousse d'avocat. Découpez l'autre avocat en fines lamelles.

Dressez les assiettes. Pour chacune d'elles, procédez comme suit : utilisez un emporte-pièce alimentaire et disposez une première couche de purée de 2 cm de hauteur, posez dessus les fines rondelles de tomate, ajoutez une couche de lamelles d'avocat, poursuivez avec une couche de la préparation au quinoa et disposez une dernière couche de purée de pommes de terre. Ôtez l'emporte-pièce et terminez la préparation avec la mousse d'avocat.

Servir très frais accompagné de quelques feuilles de salade ou de petites tomates cerises.

\*Restaurant El Picaflor 9, rue Lacépède 75005 Paris • Tél. : 01 43 31 06 01 • [www.picaflor.fr](http://www.picaflor.fr)



## Deux délicieuses recettes de Lourdes Pluinage (suite)

Chef péruvien du restaurant El Picaflor à Paris\*,  
ambassadrice de la cuisine Novo andina en France.

### Cevichito sur lit de tartare d'avocat

Le cevichito est un délicieux plat de la nouvelle cuisine péruvienne qui met en émoi nos papilles, en bouche c'est un vrai théâtre de saveurs.

**Préparation : 40 mn**

**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 400 g de dos de cabillaud (ou filet de bar ou de daurade)
- 2 avocats Hass
- 1 petite patate douce
- 4 fruits de la passion
- 50 g de sucre cristallisé
- 4 gousses d'ail
- 40 g de gingembre frais
- 1 branche de céleri
- 1 cuil. à soupe de coriandre fraîche ciselée
- 1 cuil. à soupe de purée de piment jaune du Pérou
- 1 bâton de cannelle
- Le jus de 4 citrons verts
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au moulin



Détaillez le poisson en très fines lamelles dans le sens de la largeur, disposez-les sur une assiette, couvrir avec du film étirable et réservez au réfrigérateur.

Epluchez et taillez la patate douce en bâtonnets de 3 cm de d'épaisseur et 5 cm de longueur.

Dans une casserole, les recouvrir d'eau (environ 2 verres d'eau) ajoutez le sucre et la cannelle et les faire cuire environ 8 mn. Lorsque les bâtonnets sont tendres, les ôter de la casserole, taillez-les plus fins et réservez dans un plat.

Laissez réduire la préparation afin obtenir un sirop semi-épais puis versez sur les bâtonnets de patate douce. Réservez.

Pendant ce temps, mixez le céleri, l'ail, le gingembre et la purée de piment jaune afin d'obtenir un mélange très fin.

Dans un bol, préparez la sauce, versez une grosse cuillerée de la préparation, ajoutez 3/4 du jus des citrons verts, la coriandre ciselée, salez et poivrez selon goût. Réservez.

Préparez la vinaigrette. Coupez les fruits de la passion en deux. A l'aide d'une petite cuillère, prélevez la chair et passez-la au chinois pour récupérer le jus, qui servira de base à la vinaigrette. Ajoutez l'huile d'olive et le reste de jus de citron vert.

Epluchez les avocats et détaillez-les en cubes d'1 à 2 cm d'épaisseur. Sortez le poisson du réfrigérateur et nappez avec la sauce. Dressez aussitôt le cevichito sur 4 assiettes.

Faites un petit lit de dés d'avocat, puis disposez dessus les lamelles de poisson, décorez avec les bâtonnets de patate douce et finissez avec un filet de la vinaigrette aux fruits de la passion.

Servir très frais accompagné de tartines de pain grillées tièdes.

\*Restaurant El Picaflor 9, rue Lacépède 75005 Paris • Tél. : 01 43 31 06 01 • [www.picaflor.fr](http://www.picaflor.fr)

## L'avocat Hass du Pérou : un ingrédient traditionnel

L'avocatier (*Persea americana*) est originaire d'Amérique du Sud, entre l'an 7000 et l'an 5000 avant JC. Il a été introduit au Pérou vers 1450 après une conquête inca des indiens Palta du sud de l'Equateur (voilà pourquoi de nombreux pays sud-américains, y compris le Pérou, appellent l'avocatier "palta").



- **1518** Martin Fernandez de Enciso (1470-1528), conquistador et cosmographe espagnol, écrit le premier rapport publié décrivant l'avocat dans son livre "Suma de geografia que trata de todas las partidas del mundo".

- **1550** Le nom espagnol, Aguacate, est utilisé pour la première fois par Pidero de Cieza de Leon (1518-1554), conquistador espagnol, dans son journal de bord écrit en 1550. Il écrit que l'avocat pousse au Panama, en Equateur, en Colombie et au Pérou.



- **Années 1920** M. Rudolph Hass, facteur californien, développe et fait la promotion du premier avocat Hass. Les enfants de Rudolph Hass préfèrent le goût de ce fruit à celui du Fuerte (variété dominante à cette époque). Rudolph Hass constate par la suite que sa qualité est bien meilleure et que ce fruit donne de bons rendements. Il nomme ainsi la variété à son nom et dépose un brevet en 1935.

- **1935** La même année, il signe un contrat avec un arboriculteur local, Harold Brokaw, concernant la culture et la promotion des avocats Hass. Ils se partagent les revenus. Les Hass étaient de loin plus intéressants financièrement que les avocats Fuerte et ils parvenaient à maturité à une période différente de l'année. Rudolph et Harold vendent ainsi le stock entier chaque année jusqu'à l'expiration du brevet (1952), date où Rudolph Hass décède.

- **2011** L'avocat Hass continue à gagner en popularité par rapport à l'avocat Fuerte lisse et vert. Les consommateurs le préfèrent grâce à son petit goût de noisette, les détaillants plébiscitent sa durée de conservation, ils peuvent le présenter plus longtemps sur les étals. Aujourd'hui, la variété Hass représente près de 80% des avocats consommés dans le monde.

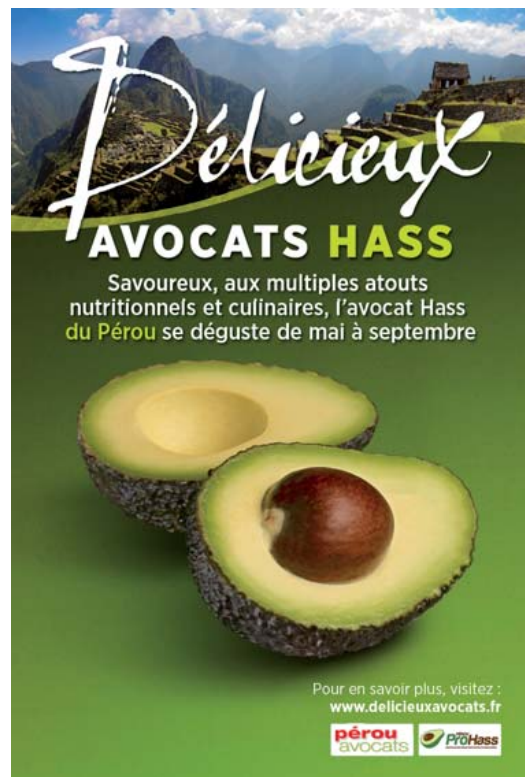
## L'avocat Hass du Pérou s'expose dans les médias et dans les linéaires...

2011 est l'année du centenaire de la redécouverte du Machu Picchu, le célèbre site péruvien classé au patrimoine mondial de l'UNESCO par l'historien américain Hiram Bingham le 25 juillet 1911...

C'était bien l'occasion de mettre en avant le Pérou, empire des Incas et... terre d'avocats !

Le Pérou est aujourd'hui le 3ème exportateur mondial d'avocat et le 1er exportateur vers l'Union Européenne.

Contrôlés à tous les stades de la production, les fruits sont acheminés dans des stations de conditionnement équipées selon les règles strictes du marché européen. Le fruit est transporté en Europe par bateau dans des conditions optimales, en containers sous atmosphère conditionnée. Ce moyen d'acheminement permet d'éviter au mieux les coups et les tâches mais aussi de réduire l'empreinte carbone.



ProHass, l'association des producteurs d'avocats Hass du Pérou qui regroupe l'ensemble de la filière prévoit d'accroître encore ses exportations en Europe grâce notamment à des campagnes de promotion qui se dérouleront au Royaume-Uni et en Allemagne ainsi qu'en France pour la 2ème année consécutive.

Ainsi plusieurs actions d'envergure seront menées sur le marché français au cours de la période d'été (pendant laquelle l'avocat Hass du Pérou est présent sur nos marchés), afin de renforcer la notoriété et l'image qualitative du produit déjà présente auprès des consommateurs :

- des relations presse comprenant notamment une rencontre avec la presse professionnelle à l'Ambassade du Pérou et un lancement auprès des medias grand public à partir d'un atelier culinaire organisé dans la célèbre école Le Cordon Bleu Paris...
- un site web : [www.delicieuxavocats.fr](http://www.delicieuxavocats.fr) riche en informations pratiques et présentant de nombreuses recettes.
- un programme comprenant de nombreuses journées d'animation et de dégustation qui se dérouleront dans des grandes enseignes de distribution comme Auchan, Carrefour, Casino et Monoprix, ainsi que sur le Marché International de Rungis auprès des grossistes spécialisés.

## L'avocat Hass et la cuisine Novo andina à l'honneur à l'école Le Cordon Bleu Paris



Le 20 mai dernier s'est déroulé un atelier culinaire à l'école Le Cordon Bleu Paris sur le thème "A la découverte de la cuisine Novo andina" animé par Lourdes Pluvinage Chef péruvien du restaurant El Picaflor à Paris.

Dans une ambiance conviviale, Lourdes a ainsi présenté à une audience de journalistes très attentives les secrets et astuces de cette nouvelle tendance culinaire qui a acquis ses lettres de noblesse dans le monde de la gastronomie internationale en s'inspirant des produits et traditions du Pérou pour réinventer et sublimer la cuisine péruvienne.

La démonstration des deux recettes prévues au programme "le millefeuilles avocat causa" et "le cevichito sur lit de tartare d'avocat" a mis en évidence les atouts culinaires incomparables des avocats Hass du Pérou et a permis de rappeler les bons usages pour choisir, faire mûrir et préparer ce délicieux fruit.



Enfin, le plaisir de la dégustation des deux réalisations culinaires, accompagnées d'un verre de cocktail Pisco Sour sublissime fut une récompense bien méritée après beaucoup d'attention et de motivation. Bravo à toutes et à tous !!!

