



JAMAIS TROP OUVERT

L'AVOCAT

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE



Les périodes sont données à titre indicatif car elles peuvent varier en fonction des aléas climatiques.

Douceur et onctuosité de la chair de l'avocat en font un partenaire gourmand au quotidien. Facile à consommer, il est présent sur les étals toute l'année pour contenter votre gourmandise et favoriser votre bien-être.

TROUVER LE BON PRODUIT

Pour l'avocat, ce n'est pas le critère de maturité qui guidera votre choix, puisqu'il continue à mûrir une fois cueilli, mais le moment auquel vous souhaitez le déguster. Vous trouverez donc sur les étals des fruits à différents degrés de maturité. Si vous dégustez vos avocats le jour même, assurez-vous simplement que la chair est souple à proximité du pédoncule. La variété Hass a également la particularité d'une peau qui brunit à maturité.

CONSERVATION

L'avocat se conserve jusqu'à 5 jours à l'air ambiant.

BIEN CUISINER L'AVOCAT

Pour déguster un avocat, rien de compliqué. Il se déguste le plus souvent nature ou s'accommode de peu pour en faire un plat savoureux.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est JAMAIS TROP

BAGEL AVOCAT, CHOU ROUGE, SAUMON FUMÉ ET MANGUE



PRÉPARATION

15 minutes

CUISSON

Sans cuisson

DIFFICULTÉ

Facile

SAVEURS

Sucrée & Salée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 pains bagel
- 2 avocats tranchés
- 1/2 chou rouge
- 1 mangue
- 4 tranches de saumon fumé
- 1 poignée de salade feuille de chêne
- 4 c. à s. de fromage frais
- 1 brin de ciboulette
- 1 petite poignée de noisettes concassées

ÉTAPES

Garniture

- Émincer le chou rouge. Couper la mangue en tranches fines.
- Peler, enlever le noyau et couper l'avocat en tranches.
- Ciseler la ciboulette et la mélanger au fromage frais puis saler et poivrer. Couper le saumon en lamelles.

Assemblage du bagel

- Couper chaque bagel en deux dans le sens de la longueur puis tartiner chaque base de fromage frais.
- Déposer quelques tranches d'avocat, de mangue, du chou rouge émincé puis quelques feuilles de salade et tranches de saumon.
- Pour finir, parsemer de noisettes concassées avant de refermer le pain du dessus. Servir de suite.

**BAGEL AVOCAT, CHOU ROUGE,
SAUMON FUMÉ ET MANGUE**

