

UTILISATIONS DE L'AVOCAT

Par suite de ses hautes qualités nutritives l'avocat est consommé par tous les indigènes, lesquels connaissent son pouvoir reconstituant. Les Caraïbes rejettent tous les autres fruits comestibles au moment de la production des avocats; ils se sentent plus forts après avoir mangé une douzaine d'avocats et ne partent jamais en expédition sans en avoir consommé. Mais, si l'indigène consomme le fruit cru, il est possible de le manger accomodé à différentes sauces. Il devra avant tout être consommé bien mûr, lorsque sa chair a la consistance du beurre. C'est d'ailleurs à ce stade qu'il renferme le plus de matières grasses.

Il peut être accomodé de différentes façons. La plus simple consiste à couper le fruit longitudinalement, à enlever le noyau (ce qui se fait rapidement lorsque celui-ci n'adhère pas à la chair) et à le servir en l'additionnant soit de sel et de poivre, soit d'une sauce vinaigrette à l'huile d'olive; on peut également servir avec du jus de citron.

Quelques gourmets préfèrent manger ce fruit en dessert en ajoutant du sucre et de la crème ou du jus d'orange, de citron ou de raisin. Ce fruit peut également être servi avec un potage.

QUELQUES RECETTES

— Cocktail — On coupe le fruit en petits cubes; on sert dans des verres avec une sauce cocktail faite d'extrait de tomate, de jus de citron, de sel et de poivre. On sert très frais avec de la glace pilée.

— Cocktail. — On broie le fruit et on le mélange avec la même sauce que précédemment.

— L'avocat peut être mangé en salade avec d'autres légumes, concombres, tomates, haricots; la sauce peut être une mayonnaise.

— Tomates farcies à l'avocat — les tomates sont remplies de purée d'avocat, on sert avec une mayonnaise, poivre ou moutarde.

— L'avocat peut aussi se manger farci. On remplit la cavité du noyau avec une préparation composée d'eau, de pulpe d'avocat broyée, d'extrait de tomate, de sel et de vinaigre, ou même de tranches de céleri ou de noix.

— Sandwiches d'avocat. — On coupe le fruit en tranches avec du poivre du Chili ou de Cayenne broyé; on place le tout entre de minces tranches de pain beurré.

— Glace à l'avocat. — Il faut cinq œufs, un quart de lait, du sirop de cerises deux tasses de sucre, quatre avocats de taille moyenne, des amandes et de l'extrait de vanille. On fait un flan avec le lait, les œufs et le sucre parfumé à la vanille. On écrase la pulpe de l'avocat avec le restant de sucre (1 tasse) et on parfume avec les amandes. Quand le flan est refroidi on ajoute les fruits ainsi préparés et on met à la glacière. On sert avec du sirop de cerise versé sur la glace.

On peut également servir les avocats avec un café très fort et très sucré.

UTILISATION INDUSTRIELLE

En dehors de ces recettes de cuisine, l'avocat peut avoir une utilisation industrielle. Des usines se sont montées en Amérique afin d'essayer d'extraire, de l'avocat, la graisse qui se trouve en si grande quantité dans le fruit.

— L'huile d'avocat se trouve dans le fruit sous une forme émulsionnée, ce qui la rend très digestible. Elle peut être extraite de différentes façons suivant l'emploi qu'on veut en faire. Cette graisse peut être utilisée en savonnerie. Dans ce cas la chair des

fruits non séchés est broyée en une pâte homogène et mélangée à de la chaux vive dont la quantité varie suivant la variété des fruits (0,5 à 3%). On laisse ce mélange 15 à 30 minutes si on désire une huile verte, ou plus longtemps (une heure) si on veut obtenir une huile jaune; on peut utiliser aussi de la magnésie, de la soude ou de la potasse. L'huile est séparée au moyen d'un filtre-pressé, par flottaison dans l'eau, par centrifugation ou par extraction avec un solvant.

L'avantage de cette méthode sur les autres est la suppression de la déshydratation avant l'extraction. L'huile produite est dépourvue de matières colorées et n'a pas de goût désagréable.

— L'huile peut être utilisée pour la fabrication de cosmétiques. Elle peut également servir pour la confection de pommades et d'émollients. C'est ainsi que les indigènes du Mexique et de l'Amérique du Sud utilisaient l'huile de ce fruit comme enduit pour protéger la peau du visage contre les vents desséchants.

L'huile était alors extraite comme suit; les avocats pas trop mûrs étaient triés, vidés, et la pulpe mise à cuire dans un grand chaudron pendant près de deux heures, afin de faire évaporer le plus d'eau possible. La pulpe était mise ensuite dans de grands sacs entre deux lourdes meules, disposées de façon que l'huile qui coulait à travers le tissu s'écoulât dans une rigole, pour être collectée dans un récipient. Il arrivait même que les Guatémaliens frottassent directement sur leurs cheveux la pulpe de l'avocat; ils considéraient que ce fruit était excellent pour la pousse des cheveux et le bien-être du cuir chevelu. C'est cette pratique qui a donné naissance à la fabrication de savon à la graisse d'avocat pour shampoings.

Pour préparer ce savon, la pulpe d'avocat est mélangée avec d'autres graisses entrant dans la composition de savon; c'est un produit qui est fabriqué commercialement au Guatemala. Il est cependant difficile de contrôler si toutes les marques de savon à la graisse d'avocat en contiennent réellement.

— La méthode moderne d'extraction de l'huile d'avocat n'est pas aussi simple. On utilise des fruits qui sont trop avariés ou tachés pour la vente. La variété Fuerte convient bien pour cette extraction, ainsi du reste que Puebla et la plupart des variétés mexicaines. Le fruit convenant à l'extraction contient en général 68 à 83% d'eau, le reste étant composé d'une partie (10 à 30%) d'huile et de matières fibreuses qui servent de support (2 à 7%). Il est nécessaire (sauf dans le procédé cité précédemment) de réduire les quantités d'eau contenues dans le fruit. On procède à la déshydratation après avoir pelé, dénoyauté et coupé les fruits en bandes, en les posant sur des plaques chauffantes dans une atmosphère d'azote ou d'oxyde de carbone.

Les bandes séchées sont alors broyées et pressées à froid dans une presse hydraulique. La pression optimum est d'environ 200 à 280 kg par cm².

La pulpe broyée est versée dans des cabas en sparterie de forme circulaire et aplatie connus en huilerie sous le nom de scourtins. Les scourtins sont disposés en pile et sont ensuite pressés l'un contre l'autre par le piston de la presse hydraulique.

L'huile brute obtenue contient de fines particules qu'il convient d'éliminer. On laisse donc reposer un certain temps pour que ces particules en suspension se déposent. L'huile propre est ensuite séparée et raffinée. Ce raffinage consiste à faire passer l'huile dans un filtre-pressé qui fournit une huile de couleur claire et brillante.

H. GUYOT (I.F.A.C.)