

# Masque à l'avocat

## 1. Masque à l'avocat et huile d'olive

Ce masque est particulièrement recommandé pour les peaux sèches qu'il adoucit et hydrate à la perfection. Pour le préparer, il vous faut mélanger la chair d'un avocat écrasée à la fourchette à deux cuillérées à soupe d'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse.

Appliquez ce mélange sur le visage en massant légèrement et laissez agir 1/4 d'heure environ.

## 2. Masque à l'avocat et au miel

Ce masque est préconisé pour nourrir et nettoyer la peau du visage en profondeur. On le prépare en mixant la chair d'un avocat et deux cuillérées à soupe de miel. On applique ensuite la pâte obtenue sur l'ensemble du visage et on laisse poser pendant une vingtaine de minutes avant de rincer à l'eau tiède

Résultat : la peau est hydratée, purifiée et revitalisée, un vrai bain de jouvence !

## 3. Masque à l'avocat et à l'avoine

L'avoine est un excellent hydratant pour la peau. En l'associant à l'avocat, on obtient un **masque visage maison** parfait pour velouter la peau.

Pour cela, mélangez la chair écrasée d'un demi-avocat à une cuillérée à soupe de farine d'avoine. Remuez bien jusqu'à ce que vous obteniez un mélange homogène et appliquez sur le visage pendant 20 minutes.

## 4. Masque à l'avocat et au citron

Ce masque convient particulièrement bien aux peaux mixtes à grasses car il freine l'excès de sébum et prévient l'apparition des imperfections.

Pour le réaliser, hachez la pulpe d'un avocat et ajoutez deux

cuillerées à soupe de jus de citron. Mélangez bien et, lorsque la pâte est bien homogène, appliquez-la sur votre visage durant 15 minutes avant de rincer à l'eau tiède.

### **5. Masque à l'avocat et à la banane**

Préconisé pour les peaux sèches et sensibles qui ont tendance à tirailler, ce masque protège la peau des agressions extérieures tout en la nourrissant et en la rendant plus souple.

Pour le préparer, mixez la chair d'une banane et celle d'1/2 avocat et ajoutez-y 2 cuillerées à soupe de miel. Mélangez bien et appliquez sur votre visage pendant 10 minutes.

**LES CONSEILS DE NINA :** Ces masques sont à choisir selon la nature de votre peau et s'appliquent 1 à 2 fois par semaine pour retrouver un visage rayonnant et éclatant de santé.

**NB: VOIR LES BIENFAITS DE L'AVOCAT DANS LA RUBRIQUE JE VEUX SAVOIR**

---

## **LES BIENFAITS DE L'AVOCAT**



L'avocat à de nombreux bienfaits pour notre santé, contrairement aux idées reçues. Voici 10 bonnes raisons de l'inviter dans votre assiette.

## **1. Des fibres pour la digestion**

Si votre digestion est parfois un peu compliquée, mangez de l'avocat. Un avocat contient en effet en moyenne 7% de fibres, ce qui facilite le transit intestinal !

## **2. L'avocat, un excellent coupe-faim**

Outre ses vertus digestives, l'avocat a une autre qualité : les acides gras qu'il contient donnent rapidement au cerveau de celui qui le mange le signal de la satiété !

## **3. Des phytostérols pour faire baisser le**

# **cholestérol**

L'avocat agit sur le taux de cholestérol de deux manières distinctes. D'abord, il contient des phytostérols qui réduisent le LDL, appelé mauvais cholestérol. Ensuite, il contient aussi de l'acide oléique qui augmente le bon cholestérol, HDL !

## **4. L'avocat a du cœur**

L'avocat est gras, c'est évident. Sauf que les graisses qu'il contient sont des acides gras insaturés, qui sont excellents pour le système cardio-vasculaire.

## **5. L'avocat aussi bon que les carottes**

On le sait, les carottes sont réputées être bonnes pour la vue. Eh bien l'avocat aussi ! Il contient également des caroténoïdes, en l'occurrence, la lutéine.

## **6. Le plein de vitamines C et E**

L'avocat contient de nombreuses vitamines, dont les vitamines C et E, et d'autres vitamines dont on manque souvent dans notre alimentation.

## **7. Avocat : vitamine K**

La vitamine K que contient l'avocat impacte positivement la glycémie. C'est un aliment conseillé aux diabétiques, notamment.

## **8. Des vertus anti-cancer supposées**

Ne nous emballons pas trop sur le sujet : certaines études prétendent que l'avocat a des vertus préventives anti-cancer, notamment le cancer de la prostate. Mais cela ne reste pas prouvé. Aucune étude n'affirme le contraire, c'est l'essentiel.

## 9. Du magnésium en quantité

L'avocat contient également du magnésium et du potassium, en plus des autres vitamines. Excellent pour les femmes enceintes qui souffrent de carences vitaminiques !

## 10. Un anti-inflamatoire naturel

Les vertus anti-oxydantes de l'avocat sont indiquées pour contenir ou réduire les inflammations, notamment celles de l'endomètre, durant les règles.

---

# AVOCAT AU SAUMON FUME

**Préparation: 15**

**Cuisson: 2**

**1 personne:**

1/2 avocat  
1/2 tranche de saumon fumé  
  
1/2 tomates  
1 citron vert  
1 pincée de bicarbonate alimentaire  
1 c à café de vinaigre blanc balsamique  
1 c à soupe d'huile de colza  
sel et poivre  
persil  
1 tranche de pain de mie

1. Faire bouillir de l'eau et plongez la tomate dedans pour l'éplucher facilement.

2. Enlevez les pépins et le jus.
3. Coupez la chair de tomate en mini cubes
4. Epluchez l'avocat et le couper aussi en mini cube et le mettre dans un bol avec un demi jus de citron vert et la pincée de bicarbonate alimentaire, bien mélanger.
5. Faire la vinaigrette et en mettre dans la tomate puis un peu dans l'avocat.
6. Avec un emporte pièce, coupez une tranche de pain de mie, la poser dans une petite assiette, dans le carré mettre la tomate pressez légèrement puis mettre l'avocat, pressez encore légèrement, sortez l'emporte pièce et disposer dessus le saumon couper en lamelles.

---

## **AVOCAT**



**AVANTAGES:** source de vitamine B9, vitamine A, B6, C, E potassium, fer et magnésium.

**INCONVÉNIENTS:** forte teneur en calories

---

# AVOCATS AUX CREVETTES 139 calories

Cuisson: 15 minutes

4 personnes:

2 avocats mûrs à point

200 g de crevettes cuites décortiquées

1/2 citron

Mayonnaise:

1 œuf, 1 dl d'huile

1 cc. de moutarde

1 cc. de sauce ketchup

Quelques gouttes de tabasco

Sel et poivre

**1.** Préparez une mayonnaise:

cassez l'œuf, mettez le jaune dans un bol, ajoutez sel, poivre et moutarde. Mélanger et ajoutez peu à peu l'huile en fouettant constamment. Lorsque la mayonnaise est montée, ajoutez le ketchup, le tabasco et enfin le blanc d'œuf monté en neige. Réservez au frais

**2.** Partagez les avocats en deux, éliminez les noyaux et prélevez la chair que vous découpez en petits cubes. Arrosez ceux-ci de jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent. Gardez les écorces.

**3.** Lavez les crevettes. Égoutter-les soigneusement. Dans le saladier, mélangez délicatement la chair des avocats, les crevettes et la mayonnaise.

**4.** Garnissez chaque écorce d'avocat d'un quart de cette préparation.

Gardez au frais avant de servir.