



## testé pour vous l'huile d'avocat Maôm

verob03



Je n'avais jamais goûté l'huile d'avocat mais adepte de l'avocat sous toutes ses formes j'avais très envie de tester l'huile.

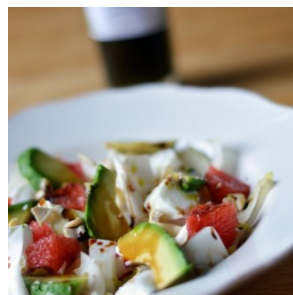
Et bien je suis conquise : l'huile d'avocat Maôm a un goût très puissant, presque un peu grillé (oui je sais, de l'avocat grillé cela semble bizarre dit comme ça mais c'est l'impression que j'ai eu !).

c'est la première fois que je goûte de l'huile d'avocat, je n'ai donc aucune autre référence en la matière, je peux juste dire si j'aime ou si je n'aime pas mais pas si elle est meilleure ou moins bonne qu'une autre.

Par contre le goût est très fort il faut donc en mettre peu.

Je l'ai testé sur une salade endive, pamplemousse, mozzarella et c'était délicieux.

L'huile d'avocat supporte très bien la cuisson et se marie divinement bien avec du poisson ou des crevettes.



L'huile d'avocat est, de plus, excellente pour la santé : elle est riche en vitamines E (antioxydant), en acides gras mono-insaturés et polyinsaturés (omégas-6 et omégas-3) et de ce fait prévient les risques de maladies cardio-vasculaires et réduit le taux de mauvais cholestérol dans le sang.

Elle est excellent dans l'assiette mais elle est aussi très intéressante pour la peau et pour les cheveux (et oui, on peut aussi badigeonner notre joli minois de cette huile) : parfaite pour les peaux sèches et très riches en anti-oxydants donc très bon anti-rides. Parfaite aussi pour les cheveux secs.

Les + produits



Les - produits



- délicieuse mais goût fort, à doser donc avec parcimonie.
- supporte très bien la chaleur et de ce fait peut être utilisée aussi bien pour l'assaisonnement que pour la cuisson.
- peut s'utiliser en cuisine comme en cosmétique : double emploi !

- contenance peut être un peu trop importante : on en utilise peu et il faut la mettre à l'abri de la lumière pour ne pas qu'elle rancisse trop vite.

22-02-2016

PRIX 14€50

Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez vous sur [Zodiosphere.fr](http://Zodiosphere.fr)