



# Avocat

*Persea americana*



## Plantes alimentaires

### Fruits

#### Avocats

Les avocats sont productifs pendant plusieurs décennies. Leurs fruits, les avocats, ont une haute valeur nutritive. Six variétés sont recommandées pour la production.

## Identité

Nom scientifique	Noms Kanak
<b><i>Persea americana</i></b>	--
Famille	Autres noms communs
<b>Lauraceae</b>	--
Statut Biogéographique	
<b>Plante exotique</b>	
Origine géographique	
<b>Amérique</b>	
Distribution géographique	
<b>Nouvelle-Calédonie</b>	

## Description

Type de plante	Durée de vie
<b>Arbre</b>	<b>Pluriannuelle</b>
Feuillage	Hauteur à maturité
<b>Persistant</b>	<b>Plus de 5 m</b>
Type de fruit alimentaire	Largeur à maturité
<b>Fruit à noyau</b>	<b>Entre 2 et 5 m</b>
Couleur du fruit	Système racinaire
<b>Vert</b>	<b>Développé</b>

## Conduite culturale

Multiplication	Pollinisation
<b>Creffage</b>	<b>Autopollinisation, Par les insectes</b>
Quand planter ?	Croissance
<b>Meilleure terre</b>	<b>Lente</b>
Type de sol	Entretien / Soins
<b>Sol drainant</b>	<b>Modéré</b>
Densité	Exposition au soleil
<b>40 plants/ha</b>	<b>Mi-ombre</b>
Productivité	

## Santé

Résistance aux ravageurs	●●●●●
Résistance aux maladies	●●●●●
Principaux ravageurs	
<b>Punaise de l'avocatier</b>	
Principales maladies	
<b>Phytophthora cinnamomi</b>	

## Usage & vertus

Alimentation
<b>Transformation, Produit frais</b>
Vertus
<b>Vitamine K, Vitamine E, Acides gras insaturés, Magnésium, Potassium</b>
Autre usage
<b>Huiles alimentaires</b>



Stéphane LEBÉGIN  
 Institut agronomique néo-calédonien (IAC)  
 01/07/2020  
<http://www.iac.nc>



## Saisonnalité

<b>Plantation</b>	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<b>Production</b>	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<b>Harveste</b>	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

## Généralités

L'avocat est le fruit de l'avocatier *Persea americana*, un arbre fruitier de la famille des Lauraceae et du genre des Persea.

L'avocat est originaire des hauts plateaux d'Amérique centrale où il se cultive dès 8000 avant JC. Les Aztèques et les Mayas ont œuvré à l'amélioration de la production en sélectionnant des fruits plus gros et plus savoureux. Les espagnols propagent l'avocat aux Antilles au milieu du 17e siècle.

Les variétés commerciales les plus connues ont trois origines géographiques principales :

- **Mexique** : rustiques, adaptées à une large gamme de températures et une hygrométrie basse, mais sensibles à la salinité.
- **Guatemala** : fruits plus gros et à petits noyaux. Nombreux hybrides.
- **Antilles** : les plus gros fruits, mais les plus fragiles. Sensibles au froid et à l'aridité, tolérants à la salinité.

## Usages et vertus

L'avocat possède d'excellentes qualités nutritionnelles :

- Très nourrissant

- Bons lipides (acides gras insaturés) pour la prévention des maladies cardiovasculaires
- Riche en vitamine E
- Très riche en magnésium, phosphore et potassium

Tableau 1. composition pour 100 g de fruits (source [ciquial.anses.fr](http://ciquial.anses.fr))

Énergie	205 Kcal
Eau	70,3 g
Protéines	1,56 g
Sucres	0,83 g
Lipides	20,6 g
Fibres	3,6 g
Calcium	9,4 mg
Magnésium	21 mg
Phosphore	38 mg
Potassium	430 mg
Vitamine E	2,23 mg

Description de la plante

## Fruits

Les avocatiers sont classés en deux groupes :

- **groupe A** : individus d'abord mâles puis femelles - protandres
- **groupe B** : individus d'abord femelles puis mâles - protogynes

Il est donc vivement recommandé de planter dans un même verger **deux variétés complémentaires** (groupe A et groupe B) pour obtenir une fructification optimale.

Tableau 2. Reproduction dichogame de l'avocat.

	Matin	A-midi	Matin	A-midi
	Jour 1	Jour 1	Jour 2	Jour 2
<b>Groupe A</b>	Femelle			Mâle
<b>Groupe B</b>		Femelle	Mâle	

Tableau : Rendement par arbre selon les variétés (source IAC)

- Grosse baie avec un gros noyau
- Couleur de l'épicarpe : vert clair à vert foncé
- Couleur de la chair : jaune clair à jaune foncé
- Chair à consistance crémeuse et goûteuse



Avocats de saison

## Arbre

- Grand arbre fruitier qui peut atteindre 10 à 15 mètres de hauteur (sauf les variétés sur porte-greffe Gwen qui ne font que 3m)
- La forme de la frondaison varie en fonction des variétés et du mode de multiplication (semis, greffage).

## Feuilles

- Feuillage persistant
- Feuilles coriaces.

Variétés	Rendement/arbre	Poids du fruit
<b>Pernod</b>	20 kg	250-350 g
Auteurs <b>Tahiti 15</b>	16 kg	Sources 600-800 g
<b>Francis Hart</b> Publié le : 7 mars 2021	17 kg	300-400 g
<b>Choquette</b>	33 kg	• <b>IAC, Arbofruits 2010</b> . Avocats, synthèse de données techniques pour le choix de variétés permettant un étalement de la production 550-1000 g
Auteurs du contenu scientifique et technique :	27,5 kg	500-700 g
<b>Hall</b>	33 kg	• <b>Lemerre-Desprez Z., Lebegin S.</b> , 2008. Les avocats 500-600 g
• Stéphane Lebegin (IAC)	30 kg	150-200 g
• Zacharie Lemerre Desprez (DDD Province Sud)	30 kg	150-200 g
<b>Lula</b>	62 kg	300-500 g
Adaptation et rédaction web de la fiche Agripédia :		
<b>Helen</b>	32 kg	300-400 g
• Estelle Bonnot-Vidal (Lincks)	21 kg	300-500 g
<b>Nishikawa</b>	21 kg	300-500 g
<b>Anaheim</b>	54 kg	350-500 g
Relecture et validation finale : Stéphane Lebegin		
<b>Reed</b>	62 kg	250-400 g
Citation bibliographique recommandée :		

Agripédia. Fiche technique "**Avocat**" [En ligne] <https://www.agripedia.nc/ressources-vegetales/plantes-alimentaires/fruits/avocats/les-avocats> (consulté le jour/mois/année)

Voir également [FAQ "Comment citer cette référence bibliographique ?"](#)



**Stéphane LEBÉGIN**  
**Institut agronomique néo-calédonien (IAC)**  
 01/07/2020  
<http://www.iac.nc>

