



# AVOCATERIA

la gourmandise sans compromis



## #GreenPorn®

ou la combinaison du #FoodPorn et du #HealthyFood. Plus qu'un hashtag qui rend bien, Linda et Alex souhaitent avec ce concept apporter un nouveau regard sur le bien manger en y insufflant énormément de gourmandise. À grands renforts d'avocats (le fruit, pas le juriste), ils distillent des recettes savoureuses et saines élaborées à partir de produits frais, naturels et BIO.

# BIENVENUE AU CLUB

Bannis, les sucres raffinés sont remplacés par du bon miel, du sirop d'agave ou du sucre de coco. Des alternatives bien plus intéressantes sur le plan nutritionnel bien que plus coûteuses. Le beurre est quant à lui substitué par l'avocat lui-même. Réduit en purée, il apporte du «bon gras» et une légèreté sans pareille. Les produits industriels déjà transformés sont également prohibés. Adieu noms de codes plus que douteux et sucres cachés (et ce même dans les préparations salées). De la vinaigrette au houmous, en passant par la pâte à tartiner et les gâteaux, chez Avocateria tout est fait maison.



## 100 % GOURMANDISE 0 % CULPABILITÉ

Toasts, burgers, bowls, pancakes, gâteaux, smoothies... L'avocat est décliné en une multitude de créations originales et colorées. Leur point commun ? Elles sont toutes végétariennes (parfois vegan) et délicieuses, même sans protéine ! Le client est ensuite libre d'ajouter les options qu'il désire : bacon, saumon fumé, œuf poché rose (mariné dans du jus de betterave) etc...



## avo burger

Parmi les recettes signatures à découvrir :

**Bombay Express** : pain au levain bio, houmous au curry, avocat, radis pastèque et graines de courge.

**Avo Burger** : bun boulanger, guacamole signature, féta, pickles de chou rouge, mesclun, sauce au tahini maison.

**Green Wrap** : tortilla à base d'avocat (20%), guacamole signature, pickles de chou de rouge. Le tout à dipper dans une sauce tahini maison.

**Healthy Brownie** : brownie au chocolat Valrhona, avocat et cacahuètes salées.

**Crazy Pancakes** : fluffy pancakes à l'huile d'olive BIO, beurre de cajou maison, coulis avocat - citron vert.

**Smoothie GreenPorn** : avocat, concombre, menthe fraîche, citron vert, miel.



## crazy pancakes

# POURQUOI PAS L'AVOCAT ?

Nul ingrédient n'est épargné... pas même la pomme que l'on croyait immunisée par ce célèbre adage « an apple a day keeps the doctor away ». Longtemps salué pour ces vertus santé, l'avocat n'a pas échappé au viseur des détracteurs qui n'hésitent pas à le plomber en soulignant son impact sur l'environnement (une production qui nécessite trop d'eau... une importation en provenance d'Amérique du Sud trop gourmande en émissions CO2...).

S'il y a bien un point sur lequel Linda et Alex s'accordent, c'est cette nécessité aujourd'hui de privilégier la proximité. Bien obligé d'admettre que les avocats français n'existent (quasiment) pas, le duo s'est mis à la recherche d'avocats éco-responsables. Leur choix s'est porté sur de beaux avocats Hass (appréciés pour leur subtil goût de noisette) en provenance d'Espagne et du Maroc. Ils mettent également un point d'honneur à travailler uniquement avec des fournisseurs garants d'une agriculture éthique et responsable.

Alors oui, cet avocat n'est pas récolté dans la ferme d'à côté mais qu'en est-il du café (Éthiopie, Colombie), de la banane (Inde, Chine) ou encore du chocolat (Côte d'Ivoire, Ghana) que nous consommons quotidiennement et qui viennent des quatre coins du globe ? C'est bien là tout le paradoxe. Comme tout le reste, il faut privilégier une consommation raisonnée.

## A BAS LES IDEES RECUES

### BAS LES IDEES REÇUES

**18** x : le cacao ou le café consommé jusqu'à 18 fois plus d'eau que l'avocat (18 000 litres d'eau sont nécessaires pour produire 1 kg de café)

**1000** km : c'est la distance moyenne parcourue par des avocats en provenance d'Espagne contre 8000 km pour des bananes de Guadeloupe ou des cacahuètes de Chine par exemple.

**50** % de pesticides en moins. En moyenne, l'avocat est le fruit présentant le taux le moins élevé en résidus de pesticides.

## LES BIENFAITS DE L'AVOCAT

### LES BIENFAITS DE L'AVOCAT

D'un point de vue santé, l'avocat est une véritable mine d'or. Sa consommation aide à prévenir les maladies cardiovasculaires grâce aux acides mono-insaturés qu'il contient. Riche en vitamines, en antioxydants et en fibres (qui favorisent le bon fonctionnement du transit intestinal), le fruit possède également une grande quantité de phytostérols qui réduisent le mauvais cholestérol. Autre point intéressant, l'avocat est rassasiant et favorise la sensation de satiété. Pas encore convaincus ? Direction l'une des deux adresses parisiennes Avocateria !

# LES ADRESSES

## AVOCATERIA SENTIER

Fin 2018, le tout premier Avoca-teria voit le jour en plein cœur de la capitale dans le quartier du Sentier. Si sa devanture rose pas-tel attire l'œil, c'est surtout pour son menu orienté street-food (toasts, burgers, wraps et bowls) qu'on s'y précipite.

44 rue du Caire, 75002 Paris

Mercredi - Vendredi : 11h - 14h30

Samedi - Dimanche : 11h - 17h



## AVOCATERIA BASTILLE

Mai 2020, le second Avocateria voit le jour à Bastille, proche de la mythique rue de la Roquette. Le brunch est servi tous les jours dans des assiettes colorées (toasts, pancakes, smoothies et latte).

52 rue Basfroi, 75011 Paris

Mercredi - Vendredi : 10h - 16h

Samedi - Dimanche : 10h - 17h

Le groupe Avo Dream Group a été créé en juin 2018 par Linda TRIN et Alexandre HATTAB, deux jeunes Parisiens ambitieux et créatifs. Des passionnés qui ont eu l'audace de repenser l'expérience client et de casser les codes de la restauration traditionnelle. Créer un restaurant tout à base d'avocat ne met pas uniquement en lumière leur ingrédient phare mais expose la vision de ces entrepreneurs de la food de demain : « Mangeons sain et gourmand, cuisinons #GreenPorn® ! »



Diplômée de l'ESCP en marketing et communication, Linda a construit sa carrière dans l'innovation et le digital. Pendant huit ans, elle a accompagné de grandes banques françaises dans leur phase de créativité et de concrétisation de concepts novateurs. C'est à la BNP Paribas qu'elle fait la connaissance d'Alex, entrepreneur autodidacte à la tête de plusieurs sociétés dans les domaines du conseil, de l'immobilier et de la food.

Passionnés tous deux par la cuisine et la gastronomie, ils se lient rapidement d'amitié et partent à la découverte des meilleurs restaurants en France et à l'étranger, du petit bouiboui jusqu'à l'étoilé. Complémentaires - l'un a un goût sans équivoque pour les chiffres et la gestion d'entreprise, l'autre a une créativité sans limite et fait preuve d'une empathie favorisant l'engagement de tout l'écosystème - ils décident d'unir leurs forces pour le meilleur... rien que le meilleur.

[www.avocateria.fr](http://www.avocateria.fr)

