CHOISIS AVOCAT D'EUROPE
CHOISIS DES FRUITS AVEC LE CŒUR

Dossier de Presse

TU PRENDS SOIN DE TOI en choisissant un **Avocat d'Espagne** mûr à point.

IL PREND SOIN DE TOI en te donnant énergie et vitalité.

Financé par l'Union européenne. Les positions et opinions exprimées appartiennent au/x auteur/s et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou du Ministère de l'Agriculture, de la Pêche et de l'Alimentation de l'Espagne. Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables.

Avocat et Mangue d´Espagne

Cofinancé par l'Union européenne

ENJOY IT'S FROM EUROPE

RÉSUMÉ EXÉCUTIF

« Des Avocats et des Mangues d'Europe : Des Fruits avec le Cœur » est une campagne européenne qui se déroulera entre 2026 et 2028 en Espagne, en France, en Italie et au Royaume-Uni, encouragée par l'Organisation interprofessionnelle de l'Avocat et de la Mangue (Intertropic) et cofinancée par l'Union européenne.

Son objectif est de promouvoir la consommation d'avocats et de mangues d'origine européenne, en mettant en valeur leur qualité, leur fraîcheur, leur proximité et leur rôle dans un mode de vie sain et équilibré.

La campagne propose aux consommateurs de conclure un marché avec eux-mêmes : prendre soin d'eux-mêmes grâce à des décisions quotidiennes, accessibles et durables dans le temps.

Pour cela, elle déploie une stratégie multicanale qui combine information, inspiration et présence dans les principaux espaces de décision des consommateurs, avec une approche proche, pratique et basée sur la vie réelle.

Le programme dispose d'un budget de plus de 9 millions d'euros, dont 75 % sont cofinancés par l'Union européenne.

Bureau de presse :

Luis de la Osada

luis.osada@thetacticsgroup.com

647 98 35 00

Pour en savoir plus :

avocatetmanguedeurope.eu

@fruitfromtheheart_eu

TABLE DES MATIÈRES

LES AVOCATS ET LES MANGUES D'EUROPE PROPOSENT UN MARCHÉ AUX FRANÇAIS ---- 4

Un contrat personnalisé avec la santé ---- 4

Prévenir aujourd'hui pour mieux vivre demain ---- 4

En quoi consiste cet accord ? ---- 5

Apprendre à profiter c'est le premier pas : le reste vient tout seul ---- 5

Un contrat qui dépasse les frontières et qui crée des liens à chaque décision ---- 6

Sur Intertropic ---- 6

POURQUOI CETTE CAMPAGNE ---- 7

La nourriture n'est plus seulement une question d'alimentation, c'est un investissement dans le bien-être ---- 7

Ce que nous mangeons, la manière dont cela est produit et d'où cela provient ont leur importance ---- 8

FRANCE ---- 9

Un marché où l'origine et la cohérence du modèle de production sont des facteurs clés pour le consommateur ---- 9

À quoi devons-nous faire face ? ---- 9

BIENFAITS POUR LA SANTÉ ---- 11

Tu prends soin de toi. Il prend soin de toi ---- 11

Avocat ---- 12

Mangue ---- 12

L'OMS montre le chemin, l'avocat et la mangue vous accompagnent ---- 13

Être mûr à point facilite les choses ---- 14

Prendre davantage soin de soi, du petit-déjeuner jusqu'au dîner... ---- 15

... avec les meilleures recettes ---- 15

L'EUROPE FAIT LA DIFFÉRENCE ---- 16

Du cœur de l'Europe à la table, la confiance, étape par étape ---- 16

Produire près de chez soi, c'est aussi une façon de prendre soin de soi. ---- 17

Cultiver aujourd'hui en pensant à l'avenir ---- 17

LE SECTEUR DE L'AVOCAT ET DE LA MANGUE EN EUROPE ---- 18

Le privilège de produire ici ---- 18

Principales variétés : ---- 19

ANNEXE ---- 21

Composition nutritionnelle de l'avocat : ---- 21

Composition nutritionnelle de la mangue : ---- 22

LES AVOCATS ET LES MANGUES D'EUROPE PROPOSENT UN MARCHÉ AUX FRANÇAIS

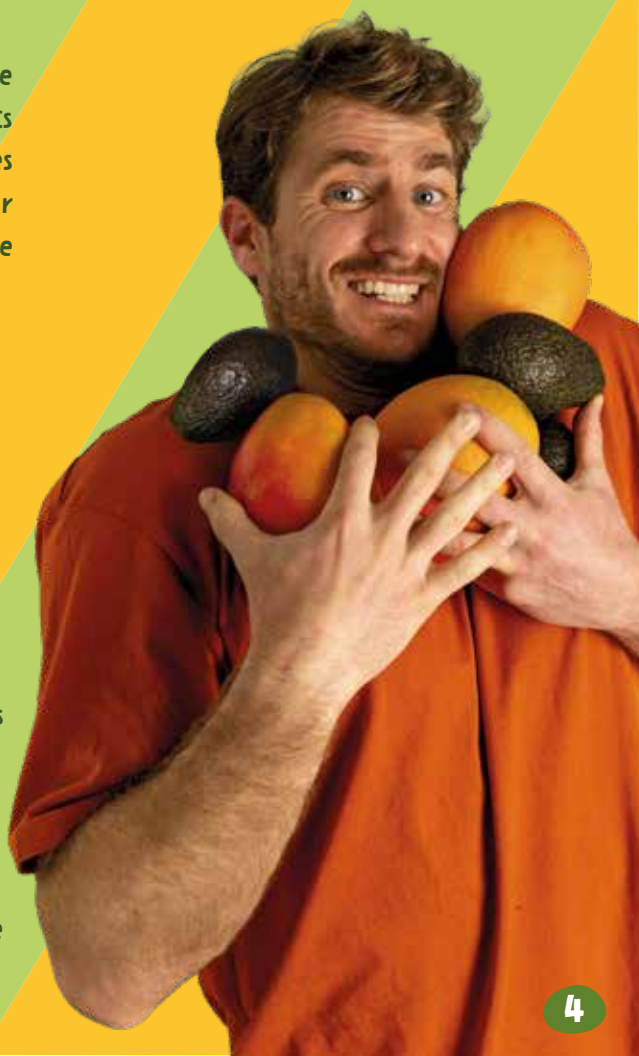
Intertropic, l'organisation interprofessionnelle de l'Avocat et de la Mangue en Espagne, présente la campagne « Des Avocats et des Mangues d'Europe : Des Fruits avec le Cœur », une initiative cofinancée par l'Union européenne, qui s'adresse clairement aux consommateurs français : conclure un marché avec leur propre santé grâce à l'alimentation et aux soins personnels.

Il ne s'agit pas de promouvoir des changements radicaux, mais plutôt d'accompagner les consommateurs dans des choix plus conscients, en mettant en valeur l'avocat et la mangue d'origine européenne comme de véritables alliés d'un mode de vie plus sain, tant aujourd'hui qu'à long terme. Cette campagne se base sur une idée simple mais puissante : prendre soin de ce que nous mangeons est l'un des moyens les plus directs de prendre soin de nous-mêmes.

ON FAIT UN MARCHÉ?

UN CONTRAT PERSONNALISÉ AVEC LA SANTÉ

« Des Avocats et des Mangues d'Europe : Des Fruits avec le Cœur » est articulé autour d'un battement symbolique : cette pulsation constante qui incarne la vie, le bien-être et la santé. Chaque aliment que nous choisissons est un battement de cœur de plus et un choix qui relie ce que nous mangeons à la façon dont nous voulons vivre.
Sous le slogan « Tu prends soin de toi. Il prend soin de toi. », la campagne propose une relation bidirectionnelle entre les personnes et les aliments qu'elles choisissent. Lorsqu'un consommateur intègre des avocats et des mangues européens à son quotidien, il ne se contente pas de consommer des fruits très savoureux et polyvalents en cuisine : il fait le choix de prendre soin de lui de manière consciente.



PRÉVENIR AUJOURD'HUI POUR MIEUX VIVRE DEMAIN

Sans entrer dans des discours médicaux ni alarmistes, « Des Avocats et des Mangues d'Europe : Des Fruits avec le Cœur » repose sur l'idée que prévenir est plus durable que corriger. Chaque fois que vous choisissez des avocats et des mangues d'origine européenne, vous soutenez un modèle qui vise sur la santé actuelle et future des personnes et de leur environnement.
Nous vivons plus longtemps que jamais, mais le véritable défi réside dans la manière dont nous vivons ces années. Cette campagne invite à réfléchir sur cet avenir, en rappelant que vivre plus longtemps ne signifie pas toujours vivre mieux et que le bien-être ne se construit pas grâce à de grands gestes ou à des efforts ponctuels, mais à travers de petites choses et des habitudes quotidiennes qui font partie de la vie de tous les jours.

EN QUOI CONSISTE CET ACCORD ?

« Tu prends soin de toi. Il prend soin de toi ». Un contrat direct, honnête et réaliste. Un engagement personnel basé sur :

1. Adopter un mode de vie sain, grâce à l'activité physique et à une alimentation saine.
2. Intégrer des aliments bénéfiques pour la santé au régime alimentaire, sans compliquer la cuisine ni changer les habitudes.
3. Privilégier les fruits qui arrivent à maturation optimale, comme les avocats et les mangues européennes, qui conservent mieux leur texture, leur saveur et leurs propriétés bénéfiques pour la santé.

La proximité de l'origine européenne permet de réduire les délais entre la récolte et la consommation, de mieux contrôler la maturation et de mieux tirer parti du produit, tout en préservant l'ensemble de ses bienfaits et en favorisant un modèle de production conforme aux critères de durabilité et de responsabilité.

APPRENDRE À PROFITER C'EST LE PREMIER PAS : LE RESTE VIENT TOUT SEUL

L'avocat et la mangue sont deux fruits qui s'intègrent parfaitement au, sain et varié, régime méditerranéen. C'est pour cela que la campagne invite non seulement à les consommer, mais aussi à apprendre à en profiter au maximum.

« Choisissez des fruits avec le cœur » vous montre :

- Comment les choisir et les couper correctement.
- Comment les intégrer dans les repas quotidiens, du petit-déjeuner au dîner.
- Comment les utiliser de manière pratique, en montrant qu'il ne s'agit pas de fruits inaccessibles ou réservés aux occasions spéciales.

Loin d'être des fruits « difficiles » ou réservés aux occasions spéciales, ce sont des aliments polyvalents, appréciés à table et consommés régulièrement.

UN CONTRAT QUI DÉPASSE LES FRONTIÈRES ET QUI CRÉE DES LIENS À CHAQUE DÉCISION

L'accord proposé par « Des Avocats et des Mangues d'Europe : Des Fruits avec le Cœur » ne se limite pas à un seul marché. En plus de la France, la campagne est également menée en Espagne, en Italie et au Royaume-Uni, en s'adaptant à la réalité de chaque pays tout en conservant le même principe de base : évoluer vers des habitudes plus saines en matière d'alimentation et de soins personnels, avec l'avocat et la mangue européenne comme des alliés quotidiens.
Dans ce but, la campagne s'appuie sur une stratégie multicanale qui combine information, inspiration et présence constante dans les espaces où les habitudes de consommation se construisent réellement. Ce programme dispose d'un budget de plus de 9 millions d'euros, dont 75 % sont cofinancés par l'Union européenne, ce qui permet de mettre en œuvre une stratégie ambitieuse et durable sur les quatre marchés :

- Des relations publiques, un bureau de presse et des actions de marketing d'influenceurs.
- Des contenus éditoriaux informatifs et dossier de presse.
- Des entretiens avec des chefs ambassadeurs et des porte-parole du secteur.
- Des événements annuels spécifiquement consacrés à l'avocat et à la mangue.
- Des accords éditoriaux avec des médias de référence.
- Un site web commun en français, anglais, espagnol et italien.
- Un profil Instagram unique pour les différents marchés, avec des contenus adaptés.
- Des actions publicitaires à la télévision, sur les médias numériques et en affichage extérieur.
- Des actions promotionnelles à des étapes clés du parcours du consommateur.

Tout au long des trois années de mise en œuvre du programme (2026-2028), la campagne prévoit plus de 380 millions de contacts effectifs, en accompagnant le consommateur là où il décide ce qu'il achète et comment il prend soin de lui. « Des Avocats et des Mangues d'Europe : Des Fruits avec le Cœur » s'adresse aux consommateurs âgés de 20 à 65 ans, actifs et bien informés, soucieux de leur santé, intéressés par la cuisine, les recettes et le bien-être, et qui accordent de l'importance à l'origine, à la qualité et à la cohérence des produits qu'ils choisissent pour leur alimentation quotidienne.

SUR INTERTROPIC

Intertropic est l'organisation interprofessionnelle de l'Avocat et de la Mangue en Espagne, reconnue par le ministère espagnol de l'Agriculture, de la Pêche et de l'Alimentation. Elle rassemble les différents maillons de la chaîne de valeur – production, commercialisation et distribution – dans le but d'organiser, de structurer et de renforcer le secteur à partir d'une vision commune.

Elle a été créée en 2022. Intertropic encourage un développement équilibré, transparent et durable des secteurs de l'avocat et de la mangue en Espagne, en accord avec les normes et les politiques de l'Union européenne. Entre ses fonctions, il convient de souligner la promotion d'une consommation informée, l'amélioration de la connaissance du produit, la défense de l'origine européenne et le renforcement de la compétitivité du secteur.

C'est sur cette base qu'Intertropic développe « Des Avocats et des Mangues d'Europe : Des Fruits avec le Cœur » dans le but de fournir au consommateur des informations claires, rigoureuses et utiles, et de positionner ces fruits comme une partie active d'une alimentation quotidienne adaptée aux défis actuels en matière de santé et de bien-être.

POURQUOI CETTE CAMPAGNE

LA NOURRITURE N'EST PLUS SEULEMENT UNE QUESTION D'ALIMENTATION, C'EST UN INVESTISSEMENT DANS LE BIEN-ÊTRE

Pendant des années, bien manger a été une recommandation. Aujourd'hui, c'est un besoin conscient. Dans un contexte marqué par un rythme de vie effréné, le stress quotidien et un souci croissant de vivre plus longtemps et mieux, l'alimentation est devenue l'un des principaux outils pour prendre soin de notre bien-être à long terme.

Chaque choix que nous faisons dans notre assiette compte. Il ne s'agit pas de régimes stricts ni de changements radicaux, mais de décisions qui contribuent à maintenir un mode de vie équilibré et durable dans le temps. Dans ce scénario, des fruits comme l'avocat et la mangue occupent une place de plus en plus importante en raison de leur profil nutritionnel, de leur polyvalence et de leur facilité à s'intégrer au quotidien.

« Des Avocats et des Mangues d'Europe : Des Fruits avec le Cœur » est née précisément de cette réalité, celle d'un consommateur qui veut prendre soin de lui, qui accorde de l'importance à ce qu'il mange et qui recherche des aliments qui correspondent à sa personnalité. La campagne met l'accent sur le lien direct entre alimentation et bien-être, en invitant à réfléchir à la manière dont de petits gestes quotidiens, comme le choix de certains fruits, peuvent contribuer à prendre soin d'un élément aussi essentiel que notre santé.

Parce que prendre soin de soi, ce n'est pas faire parfait, mais rendre les choses possibles. Et chaque bouchée peut être un investissement dans votre bien-être.

CE QUE NOUS MANGEONS, LA MANIÈRE DONT CELA EST PRODUIT ET D'OÙ CELA PROVIENT ONT LEUR IMPORTANCE

Le lien entre alimentation et santé est aujourd'hui plus présent que jamais dans l'esprit des consommateurs européens. Selon les dernières données de l'Eurobaromètre de l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), plus de la moitié des citoyens de l'Union européenne (53 %) considèrent que l'augmentation de la consommation de fruits et de légumes est l'un des facteurs les plus importants pour adopter une alimentation saine.

Cet intérêt va au-delà d'une simple tendance ponctuelle. La même étude indique que 39 % des Européens affirment faire de plus en plus attention à la valeur nutritionnelle des aliments qu'ils consomment, alors que 42 % considèrent l'origine des produits comme un critère déterminant dans leurs décisions d'achat. Une combinaison qui reflète un changement profond dans la façon de comprendre l'alimentation : il ne suffit plus de manger, ce qui importe, c'est ce que nous mangeons, comment cela est produit et d'où cela provient.

Pourtant, cet intérêt croissant ne s'accompagne pas toujours d'informations claires et accessibles. Même si les fruits tels que l'avocat et la mangue font habituellement partie du panier d'achat, leur origine, leur mode de production ou leur rôle dans une alimentation équilibrée ne sont pas toujours pleinement connus par le consommateur.

C'est pour cela que « Des Avocats et des Mangues d'Europe : Des Fruits avec le Cœur » répond au besoin d'accompagner le consommateur avec des informations rigoureuses et compréhensibles, en l'aidant à prendre des décisions plus conscientes. L'objectif n'est pas de changer les habitudes de façon radicale, mais de renforcer ces petits gestes quotidiens qui contribuent à préserver la santé et le bien-être à long terme.

Parce que lorsqu'il s'agit d'alimentation, faire de meilleurs choix, c'est aussi une façon de prendre soin de soi.

POUR 53 % DES EUROPÉENS, « MANGER PLUS DE FRUITS ET DE LÉGUMES » EST L'UNE DES DÉCISIONS LES PLUS IMPORTANTES À PRENDRE POUR ADOPTER UNE ALIMENTATION SAINE.

LORSQUE LES CITOYENS EUROPÉENS FONT LEURS COURSES, 39 % D'ENTRE EUX DÉCLARENT FAIRE ATTENTION À LA VALEUR NUTRITIONNELLE DES PRODUITS ET 42 % À LEUR ORIGINE.

Source : Eurobaromètre spécial sur la sécurité alimentaire (EFSA), 2025.

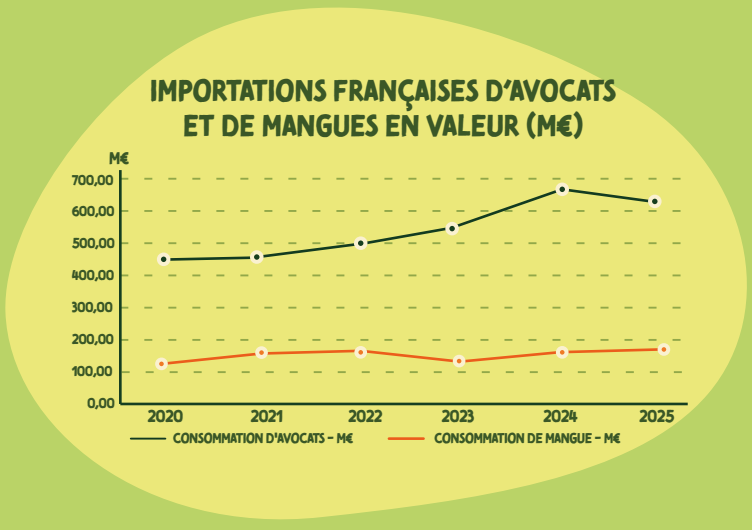
FRANCE

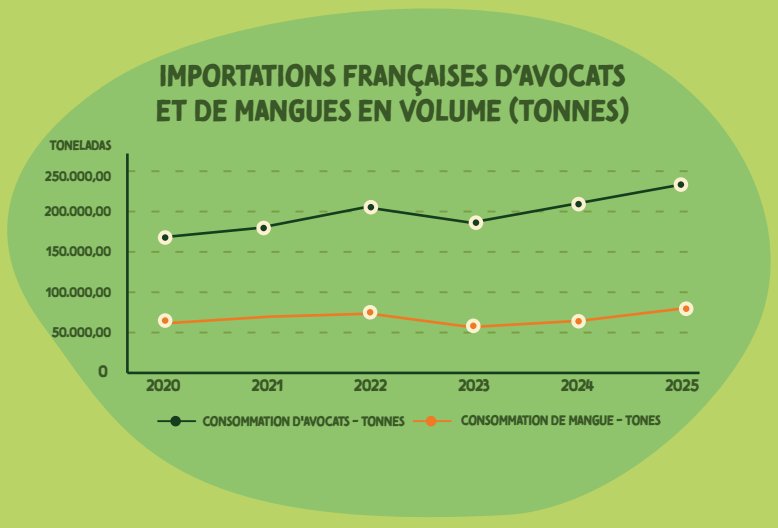
UN MARCHÉ OÙ L'ORIGINE ET LA COHÉRENCE DU MODÈLE DE PRODUCTION SONT DES FACTEURS CLÉS POUR LE CONSOMMATEUR

La France est le premier marché consommateur d'avocats en Europe et l'un des plus exigeants en termes de qualité, de fraîcheur et de valeurs associées à la production. Il s'agit d'un marché mature, caractérisé par une forte demande en produits frais et à forte valeur ajoutée, où la consommation est bien établie, mais montre des signes de ralentissement.
L'absence de production significative d'avocats et de mangues place la France dans une situation clairement dépendante des importations, ce qui rend l'origine, la traçabilité et la cohérence du modèle de production des facteurs clés pour le consommateur.

Les données qui marquent le contexte :

- La France est le premier consommateur d'avocats en Europe, avec un volume total qui dépasse les 200 000 tonnes par an.
- La consommation d'avocats par habitant atteint 2,31 kg par personne, c'est-à-dire, la plus élevée du continent.
- La consommation de mangues se situe à environ 1,3 kg par personne, avec une fréquence plus faible et davantage liée à des occasions spécifiques.
- La consommation totale de fruits et de légumes en France représente environ 148 kg par personne et par an, grâce à une forte sensibilisation en matière de santé et d'alimentation équilibrée.





Source : Euroestacom - ICEX / Freshfel Europe / Eurostat

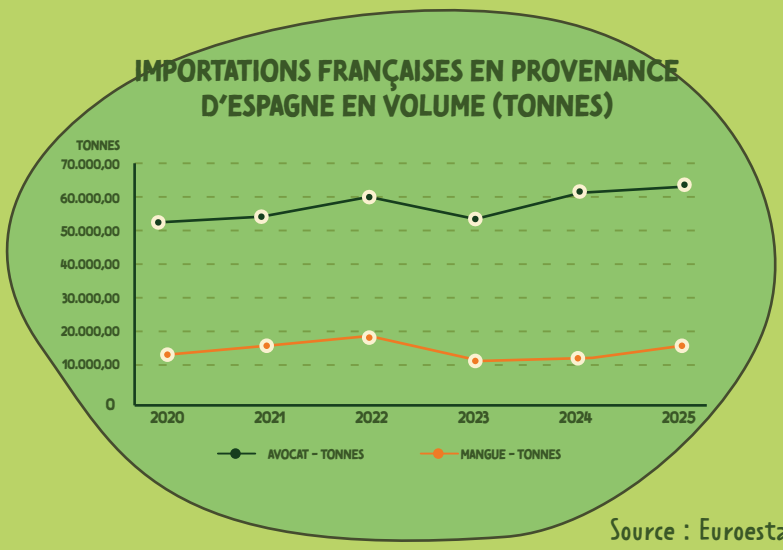
À QUOI DEVONS-NOUS FAIRE FACE ?

Le consommateur français connaît bien l'avocat et la mangue ; il les associe à la modernité, au plaisir gastronomique et à la cuisine créative. L'avocat n'est plus un produit de niche, il est devenu un produit courant, en particulier dans les foyers urbains et chez les moins de 40 ans. Cependant, cette familiarité joue en sa défaveur.

Ils sont consommés, mais ils ne sont pas toujours considérés comme des produits essentiels dans le cadre d'une alimentation quotidienne équilibrée, ni clairement liés à la prévention, à la santé à long terme ou aux soins personnels. La mangue, de son côté, reste davantage associée à des moments de gourmandise ou à la cuisine gastronomique, ce qui limite sa fréquence de consommation.

À cela s'ajoute une forte sensibilité écologique, très présente dans la société française, qui conditionne la décision d'achat. Cependant, le consommateur n'identifie pas toujours clairement l'origine européenne comme une réponse directe à ces préoccupations environnementales et sociales.

Concurrents externes :
- Avocat : concurrence d'Israël et du Maroc (même période hivernale).
- Mangue : concurrence principale de la Côte d'Ivoire, d'Israël et du Pérou.



Source : Euroestacom - ICEX

Défis en matière de communication :
- Franchir la barrière de la consommation occasionnelle en augmentant la fréquence de consommation.
- Renforcer le lien entre les avocats et les mangues européennes, la santé et la prévention, sans recourir à des discours prescriptifs.
- Mettre en valeur l'origine européenne comme réponse cohérente à la sensibilité écologique du consommateur français.
- Relier le plaisir gastronomique et les soins personnels, en montrant que faire les bons choix, c'est aussi une façon de prendre soin de nous-mêmes et de l'environnement.

AVOCAT

38,5 % de part de marché pour l'avocat espagnol en France (données 2025)

76 % des Français l'ont acheté pendant la dernière année : 12 points de plus qu'en 2005.

MANGUE

L'Espagne est le 2D exportateur de mangues vers la France (données 2025)

Plus de **4 800 TONNES** de mangues biologiques importées en 2024.

Source : Euroestacom - ICEX / Eurostat

BIENFAITS POUR LA SANTÉ

TU PRENDS SOIN DE TOI. IL PREND SOIN DE TOI

Prendre soin de l'alimentation ne consiste pas à suivre des règles strictes ni à renoncer au plaisir de manger. Il s'agit, de plus en plus, de choisir des aliments qui s'adaptent à la vie de tous les jours et qui apportent des bienfaits concrets au bien-être quotidien. À mi-chemin entre plaisir et bien-être, des fruits tels que l'avocat et la mangue se distinguent par leur profil nutritionnel et par la facilité avec laquelle ils s'intègrent dans une alimentation variée et équilibrée.

Ces deux fruits partagent le même objectif : vous aider à prendre soin de vous grâce à de petits gestes quotidiens. Chacun d'entre eux présente un profil nutritionnel différent, mais complémentaire, qui répond à différents besoins de l'organisme et à différents moments de la journée.

TU PRENDS SOIN DE TOI

Alimentation équilibrée

Mode de vie sain

Bien-être personnel

IL PREND SOIN DE TOI

Vitamines et micronutriments

Satiété et regain d'énergie

Polyvalence et saveur

AVOCADO

Vitamines **E, C** et **B6**

Graisses insaturées

MANGO

Vitamine **C**

Faible teneur en matières grasses

*Tableaux nutritionnels en Annexe

AVOCAT

DES GRAISSES SAINES ET DES VITAMINES ESSENTIELLES EN UNE SEULE BOUCHÉE

L'avocat se caractérise par un profil nutritionnel unique dans le monde des fruits. Il apporte des graisses insaturées, principalement de l'acide oléique, et le remplacement des graisses saturées par ce type de graisses insaturées contribue au maintien d'un taux de cholestérol sanguin normal. En plus, il contient des vitamines telles que la vitamine E, la vitamine C et la vitamine B6, qui ont des fonctions essentielles dans l'organisme.

La vitamine E contribue à la protection des cellules contre les dommages oxydatifs ; la vitamine C participe au fonctionnement normal du système immunitaire et à la protection des cellules contre les dommages oxydatifs ; et la vitamine B6 contribue au métabolisme énergétique normal et à la réduction de la fatigue et de l'épuisement. Cette combinaison fait de l'avocat un allié pour ceux qui souhaitent prendre soin de leur santé à long terme.

Au-delà de ses bienfaits nutritionnels, l'avocat se distingue par sa polyvalence culinaire. Sa texture et son goût doux permettent de le consommer facilement au petit-déjeuner, au déjeuner ou au dîner, aussi bien dans des préparations simples que dans des recettes plus élaborées, ce qui facilite sa consommation régulière dans une alimentation équilibrée.

MANGUE

VITALITÉ ET FRAÎCHEUR GRÂCE À LA VITAMINE C

La mangue est un fruit apprécié pour son goût intense et rafraîchissant, mais aussi pour ses qualités nutritionnelles. Elle se distingue par sa teneur en vitamine C, un nutriment essentiel qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et à la protection des cellules contre les dommages oxydatifs.

La vitamine C participe aussi au métabolisme énergétique normal et elle contribue à réduire la fatigue et l'épuisement, ce qui fait de la mangue un allié naturel dans le cadre d'une alimentation équilibrée et adaptée au rythme de vie actuel.

En plus, la mangue est riche en fibres et pauvre en matières grasses, ce qui favorise son intégration dans une alimentation équilibrée et adaptée au rythme de vie actuel. Les fibres contribuent au bon fonctionnement du transit intestinal et elles aident à procurer une sensation de satiété, tandis que sa faible teneur en matières grasses en fait un choix léger et facile à consommer.

Comme tous les autres fruits, la mangue s'intègre parfaitement dans une alimentation saine et équilibrée. Son profil nutritionnel, combiné à sa polyvalence et à sa facilité de consommation, permet de l'intégrer naturellement à différents moments de la journée, aussi bien dans des préparations simples que dans des recettes plus élaborées. C'est ainsi que la mangue s'impose comme un allié de tous les jours pour ceux qui souhaitent prendre soin d'eux sans renoncer au goût.

L'OMS MONTRE LE CHEMIN, L'AVOCAT ET LA MANGUE VOUS ACCOMPAGNENT

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de consommer au moins cinq portions quotidiennes de fruits et légumes et de pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique modérée par semaine afin de préserver le bien-être général et de réduire le risque de maladies non transmissibles. Ce sont des recommandations connues, mais qui ne sont pas toujours faciles à mettre en pratique dans le rythme de vie actuel.

C'est là que des fruits comme l'avocat et la mangue prennent tout leur sens. Non seulement en raison de leurs bienfaits nutritionnels, mais aussi parce qu'ils s'inscrivent naturellement dans ces recommandations, ils s'adaptent à différents moments de la journée et s'intègrent à des modes de vie actifs sans exiger de changements radicaux dans l'alimentation. Ce sont des exemples clairs qui montrent que prendre soin de soi peut être à la fois accessible et durable dans le temps.

Parce que la santé de demain ne se construit pas grâce à de grands gestes ponctuels, mais grâce à de petits choix, pourtant puissants, qui se répètent chaque jour. Chaque petit geste compte. Et quand vous choisissez des fruits comme l'avocat et la mangue, chaque bouchée peut devenir un véritable investissement dans votre bien-être, aujourd'hui et à long terme.

Il ne s'agit pas de tout changer d'un seul coup ni de chercher des solutions parfaites. Il s'agit de faire de meilleurs choix, petit à petit. Il s'agit de comprendre que prendre soin de soi, c'est une série de décisions qui témoignent de l'amour que vous vous portez aujourd'hui et de celui que vous vous porterez demain.

ÊTRE MÛR À POINT FACILITE LES CHOSES

Au moment de consommer de l'avocat et de la mangue, il y a généralement deux questions très précises qui se posent :

QUAND SONT-ILS MÛRS ?
COMMENT LES PRÉPARER SANS ABÎMER LE FRUIT ?

Une fois que l'on sait reconnaître le point de maturation et les couper correctement, l'expérience est incomparable.

AVOCAT : LE « CLIC » DE LA MATURATION

Au lieu de le tâter, ce qui importe c'est de bien savoir le regarder. Tout d'abord, il faut vérifier l'origine. S'il s'agit d'un avocat européen cultivé en Espagne et que nous sommes en saison, c'est-à-dire entre novembre et avril, le produit sera généralement plus frais et à son meilleur point de consommation.
Ensuite, il convient d'observer la peau. Dans l'idéal, elle doit présenter une couleur uniforme, sans taches noires humides ni zones très décolorées. Une peau légèrement rugueuse ou avec de petites imperfections est normale, tout comme un éclat naturel et homogène.

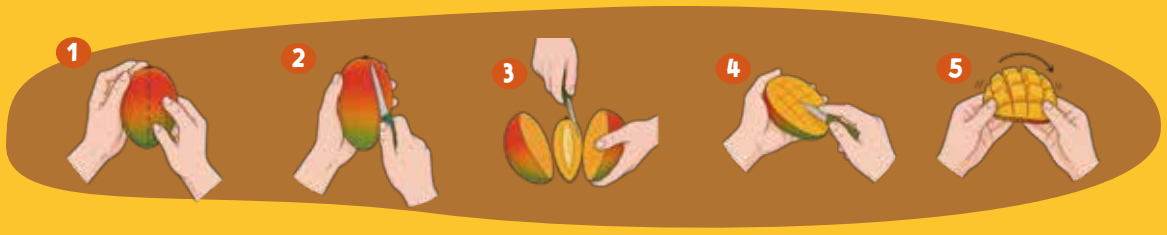
Et si vous voulez vérifier s'il est mûr, il n'est pas nécessaire de le tâter. Il suffit de le tenir dans la paume de la main et d'exercer une légère pression.

- S'il cède légèrement et il reprend sa forme, il est prêt à être consommé.
- S'il semble plus ferme et il ne cède presque pas, il a encore besoin d'un peu de temps.

Pour l'ouvrir, aucune technique n'est nécessaire. Coupez dans le sens de la longueur, retournez les moitiés et retirez le noyau d'un geste ferme. Si vous voulez éviter qu'il ne s'oxyde – une astuce simple et efficace –, vous pouvez lui verser quelques gouttes de citron dessus et le conserver bien recouvert de film alimentaire ou dans un récipient hermétique avec le noyau.

MANGUE : ARÔME + TEXTURE, SANS SE FOCALISER SUR LA COULEUR

La couleur de la mangue est trompeuse. Ce qui compte, c'est l'arôme (qui se perçoit au niveau du pédoncule) et le toucher : il doit être légèrement souple, sans être mou. Quand elle est mûre à point, la chair se coupe facilement et est plus juteuse.
Pour la préparer sans se compliquer la vie, le truc consiste à s'attaquer au noyau central (plat) : coupez les deux « joues » de chaque côté, puis, sur la chair, faites un quadrillage sans aller jusqu'à la peau. Retournez le fruit, poussez la peau vers l'extérieur et séparez les dés à l'aide d'une cuillère ou d'un couteau. Si elle est légèrement ferme, la coupe est encore plus nette.



PRENDRE DAVANTAGE SOIN DE SOI, DU PETIT-DÉJEUNER JUSQU'AU DÎNER...

L'avocat et la mangue n'ont pas besoin d'excuses ni d'occasions spéciales. Ils sont parfaits parce qu'ils s'intègrent à n'importe quel moment de la journée, ils s'adaptent à ce que l'on mange déjà et ils apportent de la variété sans compliquer la cuisine.

Au petit-déjeuner

- Toasts complets à l'avocat.
- Yaourt nature à la mangue fraîche.
- Bowls de fruits et de céréales.

Collations

- Mangue coupée, prête à consommer.
- De petites portions d'avocat accompagnant d'autres aliments.
- Smoothies ou mélanges de fruits rapides à préparer.

Au déjeuner et au dîner

- Salades à l'avocat.
- Plats froids ou bowls à la mangue.
- Dans les sauces qui apportent du goût aux plats légers.
- Sauces that add flavour to lighter meals.

... AVEC LES MEILLEURES RECETTES

Sur le site web Aguacate y Mango de Europa, le consommateur peut y trouver un livre de recettes conçu pour exploiter l'avocat et la mangue bien plus que de manière habituelle. Des propositions simples, créatives et réalistes, adaptées à différents moments de la journée et à tous les niveaux d'expérience en cuisine.

Qu'il s'agisse de préparations rapides pour le petit-déjeuner ou de plats frais et équilibrés pour le déjeuner et le dîner, l'objectif est de montrer que ces fruits ne sont pas aussi exclusifs qu'on pourrait le croire, mais qu'ils sont polyvalents et faciles à intégrer dans n'importe quelle routine.

Chaque recette tire le meilleur parti du point de mûrissement optimal, de la texture et de la saveur du produit européen, en faisant de l'acte de cuisiner une autre façon de prendre soin de soi.
Une inspiration immédiate, des idées pratiques et la possibilité de découvrir de nouvelles façons de déguster l'avocat et la mangue. Parce qu'apprendre à les apprécier est le premier pas. Le reste vient tout seul.

L'EUROPE FAIT LA DIFFÉRENCE

Choisir des avocats et des mangues d'Europe n'est pas un geste neutre. Il s'agit d'une décision qui révèle comment vous percevez les aliments et ce que vous privilégiez lorsque vous choisissez ce que vous allez manger. Parce que tout ne commence pas dans l'assiette : tout commence par la façon dont les produits sont cultivés, contrôlés et selon quelles règles ils arrivent jusqu'à vous.
Dans l'Union européenne, la production agricole s'inscrit dans un cadre commun qui fixe des limites claires. Il définit ce qui est autorisé, ce qui ne l'est pas et qui est responsable à chaque étape. Ce système a des répercussions concrètes sur le produit que vous consommez et sur la confiance que vous pouvez lui accorder.

DU CŒUR DE L'EUROPE À LA TABLE, LA CONFIANCE, ÉTAPE PAR ÉTAPE

Le modèle de production européen est le cœur du système agricole de l'Union européenne, un mode de production qui ne se limite pas au résultat final. Il touche toute la chaîne, de la culture à la commercialisation. Chaque opérateur travaille selon des normes communes qui régissent son activité quotidienne.
Cela génère une activité économique, des emplois et une structure dans les territoires où la production a lieu, et impose le respect de règles partagées. Ce n'est pas un système improvisé ni opaque, c'est un système qui repose sur des contrôles, des obligations et la transparence.

Qu'est-ce que cela suppose pour le consommateur ?

1. Vous consommez des produits soumis aux mêmes normes dans toute l'UE.
2. Vous savez qu'il y a des règles, et non des exceptions.
3. Vous faites confiance à un système qui fonctionne toujours.

En plus, en Europe, la traçabilité n'est ni une belle promesse ni un label attrayant. C'est une obligation. Chaque avocat et chaque mangue produits dans l'UE peuvent être suivis depuis leur origine jusqu'au point de vente. Cela signifie que le produit a une histoire claire et vérifiable. Si quelque chose arrive, vous savez où, comment et pourquoi. Pour le consommateur, cela se traduit par un choix plus conscient et une relation plus honnête avec tout ce qui arrive à sa table.

Qu'est-ce que cela signifie concrètement ?

1. L'origine ne se devine pas : elle est connue.
2. Il y a des contrôles officiels à chaque étape.
3. La responsabilité ne peut pas être diluée, elle est clairement définie.

PRODUIRE PRÈS DE CHEZ SOI, C'EST AUSSI UNE FAÇON DE PRENDRE SOIN DE SOI.

PLUS DE FRAÎCHEUR, PLUS DE VALEUR NUTRITIONNELLE

La production d'avocats et de mangues en Europe est principalement concentrée dans la région méditerranéenne, où les conditions climatiques permettent leur culture. La proximité du marché de consommation a un impact direct sur la fraîcheur du produit. En réduisant les délais de transport par rapport aux fruits provenant de marchés éloignés, les avocats et les mangues européens parviennent au consommateur dans un état optimal de maturation et de fraîcheur.

Cette plus grande fraîcheur influe non seulement sur le goût et la texture, mais aussi sur la préservation de ses propriétés naturelles. Un délai plus court entre la récolte et la consommation permet de mieux préserver les qualités nutritionnelles du fruit, tout en renforçant son importance dans le cadre d'une alimentation équilibrée et consciente.

CULTIVER AUJOURD'HUI EN PENSANT À L'AVENIR

Le modèle de production des avocats et des mangues d'Europe s'inscrit dans une vision à long terme qui va au-delà des aliments eux-mêmes. Il vise à mettre en place un système qui protège le territoire, préserve les ressources naturelles et permette aux zones de production de rester des espaces vivables et prospères à long terme.

Des initiatives comme la Politique agricole commune (PAC) ou la stratégie « De la ferme à la table » encouragent des pratiques qui visent à une utilisation plus responsable des sols et de l'eau, à la protection des écosystèmes agricoles et à la réduction de l'impact environnemental lié à la production alimentaire. Il s'agit de mesures concrètes qui ont un impact directement sur l'environnement dans lequel ces fruits sont cultivés et où vivent des millions de personnes.

En choisissant des avocats et des mangues d'Europe, vous soutenez un modèle qui vise à produire de manière responsable aujourd'hui afin de pouvoir continuer à vivre demain dans un environnement sain. Une façon de prendre soin de la planète et des territoires où nous vivons, tout aussi indispensable à la qualité de vie future qu'une alimentation équilibrée l'est pour la santé individuelle.

LE SECTEUR DE L'AVOCAT ET DE LA MANGUE EN EUROPE

LE PRIVILÈGE DE PRODUIRE ICI

L'avocat et la mangue sont tous deux reconnus dans le monde entier pour leurs bienfaits et leur saveur, et nous, les Européens, nous avons la chance et le privilège de cultiver ces deux fruits chez nous. Les avocats et les mangues produits en Europe font partie d'un secteur agricole consolidé depuis des décennies, avec une base de production structurée et principalement orientée vers la consommation en frais. Dans ce contexte, l'Espagne joue un rôle central en tant que principale région de culture et d'approvisionnement, avec des productions concentrées principalement en Andalousie – surtout à Malaga et à Grenade – ainsi que dans les îles Canaries, sans oublier les nouvelles zones d'expansion comme la Communauté valencienne.

UNE PRODUCTION CULTIVÉE SUR LE TERRITOIRE...

SUPERFICIE CULTIVÉE EN ESPAGNE (2025/2026) :

24.758 HECTARES

6.148 HECTARES

...PENSÉE POUR L'AUGMENTATION DE LA CONSOMMATION

PRODUCTION TOTALE EN ESPAGNE (2024/2025) :

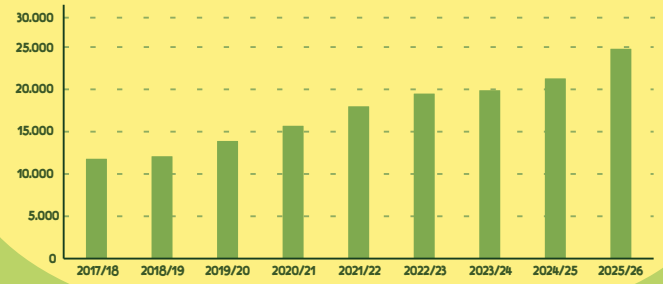
112.361 TONNES

+11% À LA MOYENNE DES CINQ CAMPAGNES PRÉCÉDENTES

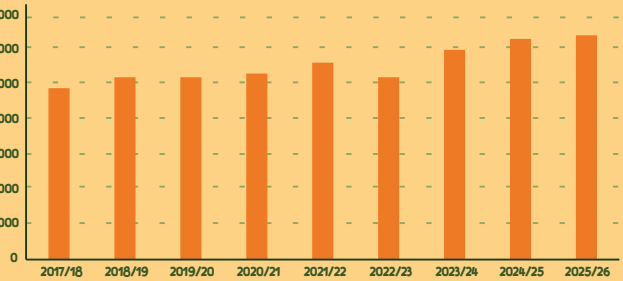
52.500 TONNES

+2,3% VS 2023/2024

ÉVOLUTION DE LA CULTURE DE L'AVOCAT EN ESPAGNE (HECTARES)



ÉVOLUTION DE LA CULTURE DE LA MANGUE EN ESPAGNE (HECTARES)



* Source : ESYRCE. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA), Ministère espagnol de l'Agriculture, de la Pêche et de l'Alimentation (MAPA).

La combinaison de la superficie cultivée et du volume de production récolté en Espagne met en évidence l'existence d'une base productive capable d'assurer l'approvisionnement continu en avocats et en mangues. Ces productions, intégrées au système agroalimentaire de l'Union européenne, sont axées sur l'amélioration continue des processus, l'utilisation efficace des ressources naturelles et la consolidation de chaînes de valeur structurées, capables d'offrir une stabilité aussi bien aux producteurs qu'aux consommateurs.

Cependant, la production d'avocats et de mangues dans l'Union européenne ne se limite pas au cas espagnol. Il y a des cultures dans d'autres pays de la région méditerranéenne, comme le Portugal, l'Italie, la Grèce ou le sud de la France et les territoires d'outre-mer, où certaines conditions climatiques permettent la culture de ces deux fruits. Toutefois, dans ces pays, la production présente un caractère plus limité, aussi bien en termes de superficie cultivée que de volume récolté, et elle est principalement destinée à des circuits commerciaux de moindre envergure.

PRINCIPALES VARIÉTÉS :

AVOCAT HASS

L'avocat Hass est la variété la plus cultivée et la plus consommée en Espagne. Son succès n'est pas le fruit du hasard, il combine une excellente adaptation au terroir, un grand succès auprès des consommateurs et des qualités organoleptiques qui en ont fait une référence aussi bien dans les foyers qu'en restauration.

Il est facilement identifié par sa peau rugueuse, qui s'assombrit à mesure qu'il mûrit, et par sa chair crémeuse et onctueuse, au goût intense et équilibré. Ces caractéristiques le rendent particulièrement apprécié pour être consommé tel quel ou pour des préparations simples, comme une tartinade ou du guacamole, même si sa polyvalence va bien au-delà.

En plus de son goût et de sa texture, la banane Hass se distingue par sa bonne conservation et sa résistance, ce qui facilite sa commercialisation et explique sa position dominante aussi bien sur le marché espagnol que sur le marché international. En Espagne, la récolte s'effectue principalement entre les mois de novembre et avril.

En plus de la variété Hass, d'autres variétés sont aussi cultivées en Espagne, comme la Lamb Hass, la Fuerte, la Bacon ou la Reed, qui apportent de la diversité au secteur et complètent le calendrier de production.

variété	janvier	février	mars	avril	mai	juin	juillet	août	septembre	octobre	novembre	décembre
HASS	■	■	■	■								■
LAMB HASS			■	■	■							
BACON										■	■	■
FUERTE	■	■									■	■
RED		■	■	■								

MANGUE OSTEEN

La mangue Osteen est la variété la plus cultivée et la plus reconnaissable en Espagne, en particulier dans les régions telles que la Costa Tropical de Granada et de Malaga, où elle profite des conditions climatiques idéales pour sa culture. Sa présence majoritaire en a fait la mangue de référence pour le consommateur qui pense à un produit d'origine européenne.

Elle est reconnaissable par sa peau aux nuances violettes et verdâtres et par sa chair orange, ferme et presque sans fibres. Elle a un goût sucré et équilibré, et un arôme délicat. Ces qualités font de la mangue un fruit particulièrement apprécié pour être consommé frais, où il se distingue par sa texture agréable et sa facilité à être coupé et consommé.

En plus de ses caractéristiques organoleptiques, la mangue Osteen s'adapte bien à la culture dans le sud de l'Europe et offre une bonne régularité de production, ce qui explique son importance dans le secteur. Sa production se concentre principalement sur les mois de fin d'été et d'automne.

Outre la variété Osteen, d'autres variétés sont cultivées en Espagne, comme la Kent, la Keitt, la Palmer, la Tommy Atkins ou l'Irwin, qui apportent des nuances différentes en termes de goût, de texture et d'utilisation, enrichissant ainsi la diversité des mangues produites en Europe et renforçant le rôle de l'Espagne en tant que premier producteur européen.

variété	janvier	février	mars	avril	mai	juin	juillet	août	septembre	octobre	novembre	décembre
TOMMY ATKINS												
IRWIN												
OSTEEN												
KENT												
PALMER												
KEITT												

ANNEXE

COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE L'AVOCAT :

NUTRIMENT	POUR 100 G DE PARTIE COMESTIBLE
Énergie (kcal)	141
Protéines (g)	1,5
Lipides totaux (g)	12
- AG saturés (g)	1,41
- AG monoinsaturés (g)	9,01
- AG poly-insaturés (g)	1,04
- ω-3 (g)	0,046
- C18:2 Linolénique (ω-6) (g)	0,986
Cholestérol (mg/1000 kcal)	0
Hydrates de carbone (g)	5,9
Fibre (g)	1,8
Eau (g)	78,8
Calcium (mg)	16
Fer (mg)	0,7
Iode (µg)	2
Magnésium (mg)	41

NUTRIMENT	POUR 100 G DE PARTIE COMESTIBLE
Zinc (mg)	0,3
Sodium (mg)	2
Potasse (mg)	400
Phosphore (mg)	28
Sélénium (µg)	Traces
Thiamine (mg)	0,09
Riboflavine (mg)	0,12
Équivalents en niacine (mg)	1,5
Vitamine B_6 (mg)	0,42
Folates (µg)	11
Vitamine B_{12} (µg)	0
Vitamine C (mg)	17
Vitamine A (Éq. Rétinol) (µg)	25
Vitamine D (µg)	0
Vitamine E (mg)	3,2

* Source : BEDCA (Base de données espagnole sur la composition des aliments), AESAN

BÉNÉFICES ASSOCIÉS

- La vitamine E contribue à la protection des cellules contre les dommages oxydatifs.
- La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire, à la réduction de la fatigue et de l'épuisement, à la formation de collagène et à améliorer l'absorption du fer.
- La vitamine B6 contribue au fonctionnement normal du métabolisme énergétique et du système nerveux, ainsi qu'à la réduction de la fatigue et de l'épuisement.
- Le remplacement des graisses saturées par des graisses insaturées contribue au maintien d'un taux de cholestérol sanguin normal.

* Source : Règlement (CE) n° 1924/2006 et Règlement (CE) n° 432/2012.

ANNEXE

COMPOSITION NUTRITIONNELLE DE LA MANGUE :

NUTRIMENT	POUR 100 G DE PARTIE COMESTIBLE
Eau (g)	82,1
Énergie (kcal)	67
Protéines (g)	0,7
Lipides totaux (g)	0,2
Hydrates de carbone (g)	14,1
Sucres (g)	13,8
Amidon (g)	0,3
Fibre (g)	2,0

VITAMINE	POUR 100 G DE PARTIE COMESTIBLE
Thiamine (Vit. B1) (mg)	0,04
Riboflavine (Vit. B2) (mg)	0,05
Équivalents en niacine (mg)	6,8
Vitamine B6 (mg)	0,13
Folate (µg)	0
Vitamine B12 (µg)	0
Vitamine C (mg)	37
Vitamine A – Éq. rétinol (µg)	300
Rétinol (µg)	0
Caroténoïdes provitamine A (µg)	1.800
Vitamine D (µg)	0
Vitamine E (mg)	1,1

MINÉRAL	POUR 100 G DE PARTIE COMESTIBLE
Calcium (mg)	12
Fer (mg)	0,7
Iode (µg)	0
Magnésium (mg)	13
Zinc (mg)	0,1
Sodium (mg)	2
Potasse (mg)	180
Phosphore (mg)	16
Sélénium (µg)	0,6

BÉNÉFICES ASSOCIÉS

• La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire, à la réduction de la fatigue et de l'épuisement, à la formation de collagène et à améliorer l'absorption du fer.

• Comme source de fibres, elle contribue au bon fonctionnement du transit intestinal.

• Sa faible teneur en matières grasses fait de la mangue un choix léger dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

* Source : Règlements (CE) n° 1924/2006 (UE) n° 432/2012.

CHOISIS AVOCAT ET MANGUE D'EUROPE

CHOISIS DES FRUITS AVEC LE CŒUR

TU PRENDS SOIN DE TOI en choisissant **Avocat et Mangue d'Espagne** mûrs à point.

ILS PRENNENT SOIN DE TOI en te donnant énergie et vitalité.

Financé par l'Union européenne. Les positions et opinions exprimées appartiennent au/x auteur/s et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou du Ministère de l'Agriculture, de la Pêche et de l'Alimentation de l'Espagne. Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables.

Avocat et Mangue d´Espagne

Cofinancé par l'Union européenne

ENJOY IT'S FROM EUROPE