

👉 *Le fenouil est composé d'un bulbe charnu de couleur vert pâle ou blanchâtre. Elles sont ornées d'une multitude de feuilles plumeuses, découpées. Il a une saveur douce légèrement sucrée et agréable qui rappelle celle de l'anis ou de la réglisse.*



Fenouil

● **Conseils** —

Le fenouil s'utilise cru ou cuit, après avoir été débarrassé des feuilles dures. Cuit à la vapeur, il constitue une garniture idéale pour les poissons et les viandes. Il se marie aussi très bien aux carottes, céleri et oignons. On peut aussi le mixer pour en faire une savoureuse soupe. Cru, il peut être coupé en tranches et être incorporé aux salades.

● **Stockage** —

Le fenouil se conserve au réfrigérateur environ 1 semaine. Il peut se congeler après avoir été plongé dans l'eau bouillante 5 min, mais sa saveur y perd beaucoup.

● **Le saviez vous ?** —

Le fenouil fut particulièrement apprécié des Grecs et des Romains. Il devint un signe de victoire pour les uns et une plante médicinale rendant l'acuité visuelle pour les autres.

● **Recette "Fenouil braisé"**

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 bulbes de fenouil
- 50 g de beurre

- ciboulette, persil, estragon
- sel, poivre

- 👉 Faites bouillir une marmite d'eau salée.
- 👉 Nettoyez les fenouils, fendez-les en deux, puis plongez-les dans l'eau bouillante et laissez-les cuire pendant 5 minutes. Passez-les sous l'eau froide et égouttez-les.
- 👉 Faites chauffer le beurre dans une cocotte, disposez-y les fenouils, poivrez-les et faites-les cuire pendant 35 minutes à couvert et à feu doux.
- 👉 Lavez et hâchez les fines herbes.
- 👉 Lorsque les fenouils sont cuits, disposez-les dans un plat, saupoudrez-les de fines herbes et servez aussitôt.