

Le fenouil

Valeur nutritive pour 100g	
Eau	90.2%
Protéines	1.3 g
Matières grasses	0.2 g
Glucides	7.2 g
Calories	31



Le fenouil est une plante originaire de la région méditerranéenne, aussi appelée «fenouil doux» ou «fenouil de Florence». IL a une saveur douce et légèrement sucrée qui ressemble à celle de la réglisse noire ou de l'anis.

Le fenouil aide à combattre les mal de ventre, aide à l'assimilation des aliments gras et indigestes.

Utilisation : Enlever les feuilles du fenouil avant de l'utiliser .Il est délicieux avec du yogourt ou de la crème. Cru, on le coupe en tranches, en lamelles ou en bâtonnets et on peut l'incorporer aux salades .Blanchi, il peut être braisé, sauté avec d'autres légumes ou seul. On l'apprête à la crème, au gratin ou grillé et servi avec du jus de citron.

Il accompagne les viandes, légumes, fruits de mer et poissons. Les graines peuvent aromatiser les sauces, fromages, pâtisseries etc.

Les feuilles peuvent être utilisées comme herbe dans plusieurs autres mets.



Salade de fenouil, pommes et noix

Préparation : 20 minutes Portions : 4

Ingrédients :

- 1 bulbe de fenouil
- 1/2 concombre anglais
- 2 branches de céleri
- 2 pommes
- 10 radis
- Quelques feuilles de basilic frais hachées
- Une poignée de noix de Grenoble
- Le jus d'un demi-citron
- Filet d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Copeaux de fromage parmesan, au service

Étapes :

-Couper très finement (à la mandoline si possible) le fenouil, le concombre, le céleri, les pommes et les radis.

2-Ajouter le jus d'un demi-citron pour empêcher les pommes de noircir.

3-Ajouter les noix et le basilic. Mettre un bon filet d'huile d'olive, une pincée de fleur de sel et poivrer au goût.

4-Décorer, au service, de copeaux de fromage parmesan.

Source : www.recettes.qc.ca/livre/recette.php?id=203940