

Le Fenouil



Je m'appelle, j'ai goûté :

J'aime		Fenouil cru		J'apprendrai à aimer
		Fenouil cuit		
		Soupe de fenouil		
		Purée de fenouil		



Préparation du fenouil



1. Rafraîchissez la coupe du talon puis éliminez au besoin les feuilles tâchées ou abîmées.



2. Éliminez une partie des tiges. Lavez et séchez.



3. Ouvrez le bulbe en deux dans la hauteur.



4. Posez du côté de la coupe pour l'émincer.



LES MODES DE CUISSON

- ✓ **Sauté 15 minutes** : Emincé et *al dente*, dans une sauteuse ou un wok, avec un peu d'huile d'olive.
- ✓ **10 à 15 minutes** à la vapeur, dans un autocuiseur, pour conserver un maximum de bienfaits.
- ✓ **Laissez confire 45 minutes, en cocotte ou au four**, avec un peu de sucre et un filet d'huile d'olive.

Approuvé par mes enfants !



Soupe de fenouil

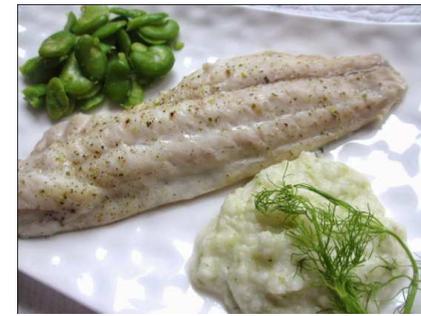


Ingrédients : 2 bulbes de fenouil, 3 ou 4 pommes de terre, 2 oignons

Préparation :

1. Emincez les bulbes de fenouil ou coupez les en gros cubes.
2. Ajoutez les pommes de terre en dés et deux oignons émincés.
3. Faites revenir le tout quelques instants avec un peu d'huile.
4. Ajoutez de l'eau pour couvrir les légumes, du sel et du poivre.
5. Faites cuire au moins 20 à 30 minutes après reprise d'ébullition
6. Mixez le tout.

Purée de fenouil



Ingrédients : 2 bulbes de fenouil, 6 belles pommes de terre, 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse sel et poivre

Préparation :

1. Préparer les bulbes de fenouil et les pommes de terre en gros cubes
2. Les faire cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes.
3. Bien égoutter, puis mixer le fenouil et les pommes de terre ou les passer au presse-purée.
4. Ajouter la crème, le reste du beurre et le poivre. Servir immédiatement.



Cette purée accompagne à merveille les poissons blancs comme le cabillaud.