

LE FENOUIL

Historique

Les chinois et les indiens le consomment depuis plusieurs siècles, principalement en condiment.

Durant l'Antiquité, le fenouil est cultivé dans le bassin méditerranéen comme un aromate. Au Moyen-âge, les italiens développent la variété à grosse bulbe, appelée également "pomme". Ils en deviennent très friands.

Ce légume arrive en France dans les jardins royaux d'Henri IV et de Louis XIII grâce à Claude Mollet.

La partie consommée comme légume est donc cette base renflée qui n'est pas un réel bulbe (comme les oignons), mais la base charnue des feuilles du fenouil qui sont imbriquées.

Le fenouil est aujourd'hui largement cultivé dans le sud de la France, notamment dans le Var, le Vaucluse, la Drôme et l'Ardèche.

Des fibres, des vitamines, des minéraux...

Le fenouil est un aliment important de l'automne car il fournit des éléments de sécurité. Les micronutriments que contient son eau de composition apportent une grande diversité de minéraux et de vitamines. Cela permet de prévenir certains cancers et maladies cardiovasculaires.

D'ailleurs c'est l'un des légumes les plus riches en provitamine A, en vitamine C et en vitamine B9 (ou acide folique). Il profite ainsi au bon développement du fœtus lors d'une grossesse.

Les autres vitamines du groupe B, ainsi que la vitamine E sont également présentes.

On remarque également une forte teneur en potassium, en sodium et en fer. De plus, le fenouil renferme plus de lipide et de protéine que les autres légumes.

Les fibres sont généralement douces et bien tolérées car proches de la constitution des pectines. En effet, lorsque le fenouil est cuit, sa texture devient fondante et moelleuse. Il contient 3,3 g de fibres pour 100 g, il est ainsi très rassasiant.

Le fenouil fait partie des "4 semences chaudes" avec le carvi, l'anis et la coriandre. Il a des propriétés digestives connues depuis la Grèce Antique. Il est donc préconisé lors de digestion difficile, d'aérophagie et de maux d'estomac. Il possède en effet des propriétés antispasmodiques et carminatives, c'est-à-dire favorisant l'élimination des gaz intestinaux.

Valeurs énergétiques

Le fenouil n'apporte que 34 kcal au 100 g. Ce qui peut être négligeable au vue de l'impression de satiété apportée et de la richesse minérale de ce légume.

Bien choisir le fenouil...

La fraîcheur du fenouil se reconnaît grâce à la blancheur du bulbe, ainsi que la couleur verte et vive du plumet.

Les conserver

L'odeur tenace et forte du fenouil oblige à l'enfermer hermétiquement avant de le ranger pendant une semaine dans le bas du réfrigérateur.

DÉCOUVRIR ET APPRÉCIER LE FENOUIL

Pour commencer, le fenouil participe largement à la diversité gustative de notre assiette : saveur anisée, croquante ou fondante, légère amertume en fin de bouche qui laisse une fine traînée sucrée sur la langue...

Sa saveur douce accompagne les viandes et les poissons, ainsi que les fromages. On peut ainsi faire une tartiflette pomme de terre/fenouil/lardons ou encore une fine purée mousseline pomme de terre/fenouil/gruyère.

Les minis fenouils sont des légumes cueillis prématurément. Ils peuvent être mangés ainsi, crus, trempés comme des œufs dans de la mayonnaise, de l'aïoli ou une sauce au yaourt et à la moutarde.

Il est également possible de découvrir la saveur du fenouil grâce au finocchiona (spécialité de Florence), un salami à la viande de porc aromatisé au fenouil. Ou encore la tomme de fenouil de Savoie, qui est un fromage de lait cru de vache au fenouil.

RECETTES

- Préparation:

Le fenouil peut se déguster cru, mais il doit être détaillé en fines lanières ou râpé.

Cuit à la vapeur, il suffit de 10 à 15 min pour garder une texture légèrement croquante. Braisé, le fenouil gagne en saveur et en moelleux : 30 min à la cocotte avec une petite noix de beurre et du sucre pour le caraméliser.

- Astuces:

Il est possible de conserver les petites feuilles et les tiges vertes pour aromatiser les plats salés et sucrés. Ils apportent une saveur anisée et fraîche.

Lorsque les feuilles extérieures du bulbe sont entachées, il suffit de les éplucher à l'économe, plutôt que de les jeter.

- Les accords:

Le fenouil accompagne principalement les poissons, fruits de mer et crustacés. Il constitue un petit lit de légumes qui peut être confie ou simplement sauté dans du beurre

Au fond d'une papillote de dorade ou de truite par exemple, accompagné de juliennes de carotte et arrosé de jus d'orange.

Il peut-être également cuit à la vapeur avec des branches de céleri et assaisonné de moutarde. Sa saveur douceâtre et anisée est également relevé par le thym, le laurier, la menthe ou encore l'ail. Le fenouil s'assaisonne très poivré et, cuisiné seul, il est possible d'ajouter une pointe de cannelle ou de safran.

Cru, le fenouil peut être très finement râpé au dessus d'un plat de pâtes ou découpé en fines lanières pour composer des salades.

Accordez-le alors avec des pommes, des pommes de terre et des oléagineux d'automne comme des noix ou des noisettes concassées. Le jambon et le poisson fumé accompagnent très bien ce plat.

Le fenouil s'accorde également en sucré/salé, dans une salade d'ananas ou de melon. Ou encore en tarte feuilletée : faire caraméliser les lanières de fenouil à la casserole puis les déposer sur le fond de tarte précuit.

A/ Cabillaud au fenouil

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 800 g de dos de Cabillaud
- 3 bulbes de fenouil moyen
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 25 cl de vin blanc sec
- Sel, poivre et piment d'Espelette

Préparation de la recette:

- Nettoyer les fenouils, les couper en tronçons et les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Ajouter le vin blanc et laisser mijoter 10 minutes à feu doux.
- Disposer la préparation à base de fenouils dans le fond du plat et ajouter le cabillaud.
- Saler, poivrer, ajouter le piment d'Espelette.
- Verser un petit verre d'eau.
- Enfournier le tout à 180°C (thermostat 6).

Remarques : éventuellement, en fin de cuisson, rajouter 15 cl de crème allégée.

Accord vin: nous vous recommandons un vin Collioure Blanc.

B/ Carpaccio de fenouil

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 0 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 gros fenouils
- 1 morceau de parmesan
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation de la recette:

- Laver le fenouil et couper chaque extrémité, le bulbe doit rester entier.
- Couper de très fines lamelles, séparer délicatement les rondelles et les disposer sur une assiette.
- Avec un couteau, découper des copeaux de parmesan au-dessus du fenouil. Répartir une coulée d'huile d'olive sur le plat. Saler et poivrer.

C/ Fenouil au four

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 bulbes de fenouil
- 4 tomates
- 4 petits oignons
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de vinaigre de pommes au miel
- 4 cuillères à soupe de crème
- sel et origan

Préparation de la recette:

- Allumer le four à 225°C (thermostat 7-8).
- Couper le fenouil en deux ou trois morceaux.
- Couper la tomate en deux.
- Mettre le tout dans un petit plat à gratin.
- Émincer l'oignon et l'ajouter.
- Assaisonner avec sel et origan.
- Ajouter l'huile, le vinaigre et la crème.
- Cuire dans le four pendant 15 à 20 minutes.

D/ Risotto au fenouil

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 fenouil
- 80 g de beurre
- 1 oignon
- 250 g de riz
- 3/4 de litre de bouillon
- 100 g de parmesan
- 4 branches de persil
- sel et poivre

Préparation de la recette:

- Couper le fenouil en très fine lamelles (osties) ou en petits dés.
- Faire fondre 50 g de beurre dans une cocotte, y faire blondir l'oignon finement haché. Ajouter le fenouil et faites bien revenir jusqu'à ce que le mélange soit cuit (à feux doux et couvert).
- Jeter le riz en pluie et faites revenir jusqu'à ce que le riz soit translucide. Saler, poivrer, mouiller avec le bouillon chaud. Cuire 20 mn (le riz doit être 'al dente').
- Au moment de servir, incorporer le reste de beurre en petites noisettes et le fromage râpé. Parsemer de persil haché si vous le désirez.

Remarques : pour que le riz soit moins 'pâteux', vous pouvez le rincer avant cuisson en le mettant dans une passoire et en le passant sous l'eau.

E/ Fenouils à la méditerranéenne

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 à 6 fenouils (selon taille)
- huile d'olive de qualité
- sel, poivre

Préparation de la recette:

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- Laver et couper les fenouils en lamelles assez fines. Les blanchir dans de l'eau bouillante pendant 5 à 7 minutes.
- Une fois égouttés, les transférer dans un saladier. Arroser les fenouils d'huile d'olive, saler et poivrer à volonté. Bien mélanger le tout.
- Répartir ensuite les fenouils dans un plat assez large. La couche ne devra pas dépasser 3 cm d'épaisseur et les mettre au four pendant 25 à 30 minutes.
- Remuer de temps en temps afin que tous les fenouils soient dorés uniformément. Retirer les fenouils avant qu'ils ne deviennent trop grillés.

Remarques :

Ce plat accompagne très bien le poisson à la poêle ou au four. On peut également ajouter des pommes de terre à l'eau pour rendre le plat plus copieux.

F/ Fenouil aux olives et crème citronnée à la ciboulette

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 bulbes de fenouil
- 75 g d'olives
- 100 g de crème fraîche
- 1 citron
- sel et poivre
- ciboulette hachée à volonté

Préparation de la recette:

- Nettoyez les fenouils, ôtez et trie les feuilles : jetez celles qui sont flétries, gardez celles qui sont belles.
- Faites cuire les bulbes dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes.
- Passez-les ensuite sous l'eau froide pour les rafraîchir et émincez-les. Mettez-les dans un saladier avec les olives.
- Préparez la sauce en mélangeant la crème avec le jus de citron, du sel, du poivre et de la ciboulette hachée.
- Nappez les fenouils de sauce, mélangez et servez frais.

G/ Soupe de courge au fenouil

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 800 g de courge
- 2 oignons
- 4 bulbes de fenouil
- 2 cubes de bouillon
- 2 cuillères à café de curry
- 2 cuillères à café de coriandre fraîche ciselée (ou surgelé)
- sel, poivre, eau

Préparation de la recette:

- Eplucher tous les légumes et les couper en morceaux. Pour la courge il est plus facile de la couper en fines tranches avant de l'éplucher.
- Faire fondre l'oignon dans une casserole avec un peu d'huile, puis ajouter la courge, le cube et un fond d'eau (2 cm au fond de la casserole).
- Couvrir et laisser mijotter, la courge va petit à petit se défaire en petits morceaux...
- Ajouter le fenouil, le curry et la coriandre et couvrir d'eau. Laisser mijoter jusqu'à ce que le fenouil soit cuit.
- Quand ça sent bon, que le fenouil est tendre et la courge réduite en une espèce de purée, mixer le tout, et ajouter de l'eau (selon les goûts).
- Rectifier l'assaisonnement.

Remarques : c'est une soupe légère en calorie mais réconfortante et savoureuse pour l'hiver..

H/ Lapin au fenouil

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 35 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 lapin d'environ 1,8 kg
- 1 bulbe de fenouil
- 1 oignon
- 4 à 5 tomates pelées
- huile
- 1 branche de thym
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 verre de vin blanc
- 2 verres d'eau
- sel et poivre

Préparation de la recette:

- Dans une cocotte minute, faire chauffer de l'huile.
- Couper le fenouil en lanières et le faire revenir dans l'huile avec l'oignon.
- Découper le lapin en morceaux, le faire revenir avec le fenouil et l'oignon. Saler et poivrer.
- Retirer les morceaux de lapin. Ajouter la farine, le thym, les tomates, le vin blanc, 2 verres d'eau pour la sauce.
- Remettre le lapin dans la cocotte, Faire cuire 35 à 40 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape.

Remarques : pour cette recette, prendre un lapin fermier. Le temps de cuisson peut changer en fonction du lapin utilisé. Comme accompagnement, de préférence des pâtes.

I/ Lou saussoun

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 0 minute

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 150 g de poudre d'amande
- un petit bulbe de fenouil
- une poignée de feuilles de menthe
- 2 grosses gousses d'ail
- 3 cuillères à café de crème d'anchois
- huile d'olive

Préparation de la recette :

- Mixer le fenouil, la menthe.
- Ajouter les gousses d'ail pressées, la crème d'anchois, un demi-verre d'huile d'olive.
- Mélanger cette pâte à 150 g de poudre d'amandes, puis rajouter de l'huile d'olive jusqu'à la consistance désirée (assez souple pour pouvoir l'étaler sur du pain grillé).
- Cette pâte à tartiner se garde plusieurs jours au frigo si elle est bien recouverte d'huile d'olive.

Remarques :

Si on a le temps, on peut faire dorer au préalable la poudre d'amande dans une poêle.

Au départ, Lou saussoun était une soupe que l'on préparait lors des moissons ou des vendanges et que les paysans dégustaient dans les champs au milieu de la matinée en y trempant leur pain.