



# LE FENOUIL

## Origine

Originaire du Sud de l'Europe et de l'Asie mineure, où il pousse toujours à l'état sauvage sur les terrains rocailloux et secs, le fenouil y est consommé depuis les temps les plus reculés. Cultivé par les Égyptiens, il était populaire chez les Grecs et les Romains, qui l'employaient pour ses vertus médicinales, notamment comme antidote contre les piqûres des scorpions ainsi que les morsures des serpents et des chiens.

Le bulbe de fenouil tel que nous le connaissons aujourd'hui n'existe pas à l'état sauvage. Ce n'est d'ailleurs pas vraiment un « bulbe », mais un renflement à la base des feuilles. Ce fenouil résulte d'un long processus de culture sélective entrepris par les Italiens, probablement en Sicile, où on le retrouve dans de nombreux plats traditionnels.

## Propriétés

Le fenouil est une source de vitamine C. Le rôle que joue la vitamine C dans l'organisme va au-delà de ses propriétés antioxydantes; elle contribue aussi à la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives. De plus, elle protège contre les infections, favorise l'absorption du fer contenu dans les végétaux et accélère la cicatrisation.

## Conservation

**Réfrigérateur** : quelques jours dans un contenant hermétique. Le consommer le plus rapidement possible, car il perd rapidement de la saveur.

**Congélateur** : l'émincer et le blanchir cinq minutes. Rafraîchir sous l'eau froide et bien égoutter avant de mettre à congeler. Éviter une trop longue congélation, qui lui ferait perdre sa saveur.

## Idées recettes

Sa saveur anisée en fait un légume qui sort franchement de l'ordinaire.

### CUISSON

**Braisé** : c'est l'une des meilleures manières de le consommer. Couper le bulbe en quartiers et faire revenir ces derniers dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils aient pris une belle coloration dorée. Puis ajouter du bouillon de légumes ou de poulet et du vin blanc. Mijoter jusqu'à réduction de moitié. On peut aussi le braiser, puis le parsemer de parmesan et le mettre à gratiner.

## SALADE DE FENOUIL ET DE ROQUETTE CITRONNÉE

Assembler le jus de 3 citrons, 3c. à s. de miel, 3 c. à s. d'huile d'olive et 3 c. à s. d'huile végétale dans un saladier et fouetter pour émulsionner. Réunir dans un saladier  $\frac{1}{2}$  bulbe de fenouil émincé finement et 2 tasses de roquette et de la ciboulette ciselée au goût. Arroser de la vinaigrette. Assaisonner au goût.

## SOUPE

- **Soupe de poisson** : c'est un élément incontournable de la bouillabaisse et des soupes de poisson en général.
- **Soupe à la courge** : faire rôtir de la courge et de l'ail au four jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Faire revenir de l'oignon et du fenouil émincés dans de l'huile, ajouter du bouillon, puis la courge, et mijoter une quinzaine de minutes. Ajouter des graines de cumin, de fenouil et de coriandre moulues, passer la préparation au mélangeur et servir en garnissant d'une cuillerée ou deux de yogourt.

## PLATS

- **Risotto** : faire revenir de l'oignon et du fenouil émincés dans du beurre, assaisonner de noix muscade fraîchement râpée, cuire une dizaine de minutes, puis ajouter du riz arborio et remuer de façon à bien enrober les grains de beurre. Verser graduellement du bouillon chaud dans la préparation en suivant la méthode habituelle pour le risotto. À la fin de la cuisson, ajouter un peu d'huile d'olive et du parmesan râpé, et servir.
- **Casserole aux tomates et fenouil** : émincer un oignon et le faire revenir une dizaine de minutes dans l'huile. Ajouter des tranches de fenouil et cuire dix minutes. Ajouter des tomates pelées, épépinées et coupées grossièrement ainsi que des olives noires. Laisser réduire dix minutes et assaisonner de thym et de basilic.
- **Filet de poisson** : faire revenir de l'oignon et du fenouil dans de l'huile, ajouter de l'ail, du jus de citron et du vin blanc. Cuire quelques minutes, puis ajouter le poisson et des tomates concassées. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le poisson soit à point. Le réserver, réduire la préparation et en napper le poisson.
- **Agneau braisé au fenouil** : saisir des jarrets d'agneau dans de l'huile d'olive et mettre de côté. Faire revenir dans la même casserole (ajouter de l'huile d'olive si nécessaire) les bulbes de fenouil coupés en quartier, puis ajouter le vin blanc et le bouillon de poulet. Chauffer à feu vif jusqu'à ce que cela commence à peine à bouillonner, puis baisser le feu et ajouter l'agneau. Cuire deux heures au four à 350° C.

**MYRIAM ET JAMES**

**VOS FERMIERS DE FAMILLE**

Notre terre est certifiée biologique avec Québec-Vrai sous l'insigne du Centre d'initiatives en agriculture de la région de Coaticook (CIARC).

Aucun pesticide, herbicide ou engrais de synthèse n'est appliqué sur les cultures.