



Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison !

31 mai 2022

En vedette cette semaine : le fenouil

Santé : Le fenouil est un légume phare du printemps, reconnaissable par son goût anisé, il apporte un arôme spécifique et des nutriments essentiels. Le bulbe, les tiges et les feuilles se consomment ! Toutes ces parties apportent des éléments indispensables pour la santé. Il est gorgé de potassium et de vitamine B9. Il permet donc d'éliminer les toxines du corps plus facilement. Les feuilles sont riches en anti-oxydants, ainsi que de vitamines C, qui permettent de lutter contre le vieillissement.

Conservation : Le fenouil se conserve bien à l'abri de la lumière et de l'humidité. N'hésitez pas à le ranger dans le bac à légumes du réfrigérateur, laissez les tiges et/ou feuilles, afin de les conserver fraîches pour les consommer aussi !

Astuces anti-gaspi :

- Les tiges du fenouil se mangent, en petits tronçons, crus dans une salade, à tremper dans un pesto ou cuit dans une soupe
- Les feuilles s'utilisent comme une herbe aromatique, dont le goût rappelle celui de l'aneth. Elles peuvent être utilisées pour aromatiser des viandes et des poissons, des bouillons, ou ciselées dans un plat de légumes ou de féculents (comme des pâtes au saumon).
- Quand on le cultive soi-même - dans un jardin ou en pot - on peut aussi récupérer les graines séchées, qui se consomment en tisane ou qui se mangent telles quelles.

Comment les cuisiner en un clin d'œil ?

Le fenouil se consomme cru ou cuit, à croquer, ou cuisiné.

Il peut être utilisé dans une recette salée ou sucrée par exemple :

- ✓ **râpé** cru, à mélanger dans une salade avec des fruits comme la pomme
- ✓ **à l'étouffée ou à la vapeur** : le bulbe coupé en deux, en morceaux, ou en tranches développe un goût intéressant lorsqu'il est cuit.
- ✓ en **purée** ou en **soupe** : écrasées ou mixées après cuisson et associées à d'autres légumes, pommes de terre, poireaux...
- ✓ fenouil **braisé** (évidemment au barbecue !) ou **grillé** (au four) : coupé en deux, avec une pointe de parmesan, sel et poivre, c'est délicieux !
- ✓ En **jus**, mélangé à de la pomme par exemple.



Quelques idées recettes

Tarte Tatin carottes-fenouil au pesto

Ingédients : 500g de carottes, 1 gros fenouil, 1 orange, 1 grosse càs d'huile, de la pâte feuilletée, 1 pincée de sel et de poivre, 4 càs de pesto.

Préparation : Laver, peler, râper les carottes et le fenouil (enlever la 1ère couche du fenouil), disposer le tout dans une sauteuse, avec un petit fond d'huile. Faites chauffer quelques minutes et ajouter le jus de l'orange pressée, le sel, le poivre. Laisser mijoter à découvert pendant 20 minutes. Une fois les légumes cuits, les mettre dans un moule tartiner la pâte feuilletée avec le pesto et recouvrir les légumes. Mettre au four 25 minutes dans un four à 210°. Démouler à chaud et servir !

Variante : vous pouvez utiliser n'importe quelle recette de pesto fait maison !

Pesto de fanes

Le traditionnel Pesto italien -Alla genovese- peut facilement être détourné. L'idée est de remplacer le basilic par une herbe fraîche ou des fanes de légumes et les pignons de pin par une autre graine oléagineuse :

- **hacher** finement les fanes des carottes, ajouter de l'oignon frais ou de l'aillet avec les fanes (bien entendu !)
- ajouter de la poudre d'amandes
- **assaisonner** avec du sel, du poivre, et selon les goûts du citron.

Cake au fenouil et au citron

Ingédients : 1 fenouil, 1 orange, 1 citron, 2 œufs, 800 g de sucre en poudre, 150g de farine, une pointe de bicarbonate de soude, 3 c-à-s d'huile, 1 pincée de sel.

Préparation : Laver et couper le fenouil. Brosser le citron et prélever le zeste. Presser le citron et l'orange. Dans une casserole, déposer le fenouil et le jus des fruits. Faire cuire 20 min, jusqu'à ce que le fenouil devienne tendre et absorbe le jus. Dans un saladier, mélanger les œufs, le sucre, ajouter la farine, le bicarbonate, l'huile et les zestes de citron. Incorporer le fenouil confit. Beurrer le moule et verser la préparation. Mettre au four pendant 30 min dans un four à 180°. Une fois cuit, sortir le gâteau du four et laisser refroidir.

Gateau moelleux choco-courgette

Ingédients : 2 courgettes, 100g de sucre, 100g de chocolat, 250g de farine, 2 œufs, 3 c-à-s d'huile, une pointe de bicarbonate de soude.

Préparation : Laver, peler et couper les courgettes. Hacher ou râper finement le tout. Dans un saladier, incorporer les courgettes, le sucre, l'huile et les 2 œufs entiers. Ajouter la farine et le bicarbonate. Mélanger, une fois que la pâte est homogène, selon votre goût, rajouter de la vanille.

Variante : Remplacer le beurre de votre recette de gâteau préféré par d'autres légumes ou fruits : compote de pomme, betterave cuite mixée, courge...

Retrouvez plus de recettes avec l'ensemble des légumes de votre panier sur :

<https://cocagne-alimenterre.org/ressources/>