

ATELIER CUISINE DU 28 juillet 2014

Fenouil au Gorgonzola

Ingrédients pour 4 personnes

A/ Salade de fenouil

- $\frac{1}{2}$ fenouil coupé en fine lamelles
- $\frac{1}{2}$ jus de citron
- Persil haché

Mélanger le tout et servir frais.



B/ Fenouil au Gorgonzola

- 2 fenouils
- 200 gr de Gorgonzola Dolce Latte
- Poivre, sel, origan
- 250 gr de pâtes grecques

1 / Couper les fenouils en 2 dans le sens longitudinales, les laver,



2/ Cuire à l'eau bouillante les parties de fenouil durant 5 minutes.



3/ Faire préchauffer le four à 200° C.

4 / Disposer les fenouils précuits dans un plat allant au four (face interne vers le haut).
Déposer les morceaux de Gorgonzola sur les fenouils.



5 / Ajouter sel, poivre, origan, passer au four durant 20 minutes

6 / accompagner le plat d'une salade et de pâtes grecques



Bon appétit !

Point diététique : le fenouil

Provitamine A

Vitamine C

Vitamine B 9 (acide folique)

Vitamine E

Forte teneur en potassium, sodium, fer

Propriété digestive : utile lors de digestion difficile, aérophagie, maux d'estomac.

Vertu antioxydant, protégerait des maladies cardiovasculaire et cancéreuse

Saveur anisée : cru, cuit... avec du poisson, viande, fromage

