

Le légume du mois de Septembre

Le Fenouil



Le Fenouil

Le fenouil est une plante dont on consomme les racines qui apporte au plat une odeur agréable et forte et qui a de nombreux effets sur la santé ; ceci en fait un excellent légume.

À l'achat

Choisir un fenouil avec un bulbe bien rond, ferme et de couleur blanche ou vert pâle. Éviter les trop gros bulbes qui ont tendance à être ligneux. Ses tiges doivent être rigides et ses feuilles d'un beau vert éclatant.

Bien conserver

Au réfrigérateur, le fenouil se conserve environ 1 semaine. Il est préférable de le consommer le plus tôt possible car il devient fibreux et moins savoureux avec le temps.

Le bulbe peut également être congelé. Il suffit de le plonger quelques minutes dans l'eau bouillante, de bien l'égoutter et de le congeler dans un sac en plastique. Hélas, il perdra de sa saveur lors de la décongélation.

La préparation...

Couper le bulbe de fenouil là où commencent les tiges. Enlever les feuilles extérieures qui sont habituellement plus dures et couper la base. Découper ensuite en quartiers, en tranches, en dés...

La cuisson...

Le fenouil peut être utilisé de nombreuses façons.

On peut le cuire à la vapeur, au micro-ondes ou le faire bouillir.

On peut également le braiser, le griller, le poêler ou le cuire au four. À ce moment, il est préférable de le cuire à l'eau avant quelques minutes afin d'entamer la cuisson ou de le mariner.

Quelques idées recettes :

Purée aux Fenouils

Ingrédients : 3 bulbes de fenouil, 30 g de beurre, 3 c à soupe de crème fraîche, sel, poivre, 1 c à soupe de persil haché.

- 1 Nettoyez les bulbes de fenouil, faites-les cuire 15 mn à l'eau bouillante salée.
- 2 Egouttez-les, coupez-les en morceaux et faites-les étuver doucement dans le beurre cocotte couverte pendant 15 mn encore.
- 3 Quand les légumes sont bien cuits, passez-les au mixer pour les réduire en purée.
- 4 Remettez cette purée sur le feu pour faire évaporer l'excès d'eau, incorporez la crème fraîche, assaisonnez et joignez le persil haché.
- 5 Vous pouvez remplacer la crème fraîche par du fromage blanc maigre fouetté pour le rendre léger.
- 6 C'est alors une recette minceur.

Fenouils à la provençale

Ingrédients : Pour 4 personnes: 6 bulbes de fenouil, 250 g de parmesan râpé, 100 g de beurre, sel, poivre.

- 1 Otez les feuilles entourant les bulbes de fenouil si elles sont dures.
- 2 Lavez les bulbes soigneusement et faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant trente minutes environ.
- 3 Egouttez-les.
- 4 Beurrez le plat à gratin.
- 5 Coupez les bulbes en deux dans le sens de la largeur, et rangez-les par couches successives en saupoudrant chacun d'eux de fromage râpé.
- 6 Terminez par du fromage.
- 7 faites dorer au four.
- 8 Vous pourrez remplacer le parmesan par du gruyère; pourtant l'emploi du parmesan est préférable, car il rehausse le parfum du fenouil.

Valeur nutritionnelle du fenouil

	Fenouil (bulbe) cru,
Calories	14 kcal
Protéines	0,6 g
Glucides	3,4 g
Lipides	0,1 g
Fibres alimentaires	1,4 g

Ce légume n'est pas très calorique, on peut facilement l'utiliser pour un régime amaigrissant

Le saviez-vous ?

Le fruit du fenouil (qui correspond en fait à ses graines) est traditionnellement utilisé pour stimuler la digestion et traiter les petits troubles digestifs comme les flatulences, les ballonnements, les renvois et les rots divers. C'est pourquoi il peut être particulièrement utile à la fin d'un repas trop copieux, trop gras ou trop arrosé.



Morgane DANIEL
Diététiciennes au Réseau
Santé Diabète-Bruxelles