

Le fenouil

L'épluchage des fenouils se limite à la suppression des feuilles vertes au ras du bulbe. Vous éliminerez les feuilles extérieures ligneuses et les couperez ensuite en deux avant de les cuire à l'eau bouillante salée. Vous saurez qu'ils sont cuits lorsqu'une pointe de couteau s'y enfoncera facilement.

Après égouttage, vous pouvez les manger avec une noix de beurre, de la crème, ou bien encore du jus de viande. Vous pouvez également les blanchir un quart d'heure et les faire braiser 30 à 40 mn en cocotte. Le fenouil assaisonné avec une sauce au citron peut constituer une crudité très originale et raffinée. Les enfants le dégusteront volontiers à la sauce tomate, en beignets ou en gratin.

Sur le plan diététique, sachez que le fenouil est peu énergétique : 100 g de légumes correspondent à 20 calories seulement. Il contient de la vitamine C et du fer.



Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Proposé par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des sujets de la rubrique "Connaître" proviennent d'une collection de recettes de cuisine des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges.