

FENOUIL

Cru, cuit, salé, sucré, fondant ou croquant, le fenouil se déclina de mille façons, de l'entrée au dessert. Il se marie aussi bien avec un poisson que dans une tarte aux pommes.



Gratin de fenouil (6 personnes)

Préchauffez le four à 225°C (thermostat 7-8). Faites chauffer 100ml d'eau avec un **cube de bouillon de bœuf**. Coupez **3 fenouils** en petits morceaux (pour une cuisson rapide). Faites-les revenir dans **50 g de beurre** puis arrosez avec le bouillon de bœuf chaud. Versez **750ml de lait**, assaisonnez de sel et de poivre. Laissez cuire 15 à 20 minutes, le fenouil doit être tendre. Placez-les dans un plat à gratin beurré. Préparez une béchamel en mélangeant **20 gr de beurre** fondu avec **20gr de farine**. Lorsque le mélange est blond, mouillez avec 250 ml de jus de cuisson des fenouils. Laissez épaissir sur feu doux en mélangeant. Assaisonnez (sel, poivre, muscade) et nappez-en les fenouils. Saupoudrez de **75 gr de gruyère râpé** et gratinez au four pendant 5-10 minutes.

Clafoutis au fenouil (6 personnes)

Couper **4 fenouils** en morceaux et les mettre à cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 10 min. Les égoutter et les faire revenir dans une casserole avec **90 gr de beurre**. Assaisonnez et laissez dorer. Délayer **2 c à soupe de farine** dans **1 litre de lait** et l'incorporer à la préparation. Laisser refroidir et ajouter **100gr de fromage râpé** et **3 oeufs**. Beurrer une terrine et y verser la préparation. Enfourner au bain-marie à 210° (thermostat 7) pendant 20 min.

Quiche saumon fenouil chèvre (4 personnes)

Préchauffer le four à 200°. Découper **300 gr de saumon frais** en fines tranches et les mettre dans un plat. Saler, poivrer, ajouter le jus d'1 citron et laisser mariner au frais. Emincez **1 fenouil** (150gr) et **1 gros oignon**. Faites-les revenir dans de **l'huile d'olive** 5 min. Recouvrir d'eau et mettre **un bouillon de volaille**. Faites cuire 20 min à feu moyen à couvert puis égoutter le fenouil. Disposer **une pâte brisée** dans un plat à tarte. Egoutter le saumon et déposer les tranches dans le fond. Répartir le fenouil par-dessus. Découper **1 buche de chèvre** en rondelles et les déposer sur le tout. Mélanger dans un saladier **3 œufs**, **200gr de crème fraîche**, sel et poivre. Répartir l'appareil sur la tarte et enfourner 30 min.

FENOUIL

Cru, cuit, salé, sucré, fondant ou croquant, le fenouil se déclina de mille façons, de l'entrée au dessert. Il se marie aussi bien avec un poisson que dans une tarte aux pommes.



Gratin de fenouil (6 personnes)

Préchauffez le four à 225°C (thermostat 7-8). Faites chauffer 100ml d'eau avec un **cube de bouillon de bœuf**. Coupez **3 fenouils** en petits morceaux (pour une cuisson rapide). Faites-les revenir dans **50 g de beurre** puis arrosez avec le bouillon de bœuf chaud. Versez **750ml de lait**, assaisonnez de sel et de poivre. Laissez cuire 15 à 20 minutes, le fenouil doit être tendre. Placez-les dans un plat à gratin beurré. Préparez une béchamel en mélangeant **20 gr de beurre** fondu avec **20gr de farine**. Lorsque le mélange est blond, mouillez avec 250 ml de jus de cuisson des fenouils. Laissez épaissir sur feu doux en mélangeant. Assaisonnez (sel, poivre, muscade) et nappez-en les fenouils. Saupoudrez de **75 gr de gruyère râpé** et gratinez au four pendant 5-10 minutes.

Clafoutis au fenouil (6 personnes)

Couper **4 fenouils** en morceaux et les mettre à cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 10 min. Les égoutter et les faire revenir dans une casserole avec **90 gr de beurre**. Assaisonnez et laissez dorer. Délayer **2 c à soupe de farine** dans **1 litre de lait** et l'incorporer à la préparation. Laisser refroidir et ajouter **100gr de fromage râpé** et **3 oeufs**. Beurrer une terrine et y verser la préparation. Enfourner au bain-marie à 210° (thermostat 7) pendant 20 min.

Quiche saumon fenouil chèvre (4 personnes)

Préchauffer le four à 200°. Découper **300 gr de saumon frais** en fines tranches et les mettre dans un plat. Saler, poivrer, ajouter le jus d'1 citron et laisser mariner au frais. Emincez **1 fenouil** (150gr) et **1 gros oignon**. Faites-les revenir dans de **l'huile d'olive** 5 min. Recouvrir d'eau et mettre **un bouillon de volaille**. Faites cuire 20 min à feu moyen à couvert puis égoutter le fenouil. Disposer **une pâte brisée** dans un plat à tarte. Egoutter le saumon et déposer les tranches dans le fond. Répartir le fenouil par-dessus. Découper **1 buche de chèvre** en rondelles et les déposer sur le tout. Mélanger dans un saladier **3 œufs**, **200gr de crème fraîche**, sel et poivre. Répartir l'appareil sur la tarte et enfourner 30 min.

Caviar de fenouil

Couper **2 fenouils** en gros morceaux. Les placer dans un plat huilé, couvrir de papier aluminium, cuire au four à 180°C (thermostat 6) jusqu'à ce qu'ils soient tendres (1h30 environ). Ajouter le jus **d'un citron** et cuire encore 10 min. Réduire en purée et mélanger intimement avec **2 anchois** (ou un peu plus pour un goût plus prononcé). Déguster tiède ou froid.

Soupe fenouil et courgette (4 personnes)

Couper **1 oignon** et **1 fenouil** en petits morceaux, et les faire revenir à feu doux pendant 10 min, dans une grande casserole. Couper **2 courgettes** et **1 pomme de terre** (épluchée) en petits morceaux. Ajouter les morceaux de courgette et de pomme de terre dans la casserole recouvrir d'eau, couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 30 min. Ajouter **2 kiris** ou de la crème fraîche, puis mixer.



Caviar de fenouil

Couper **2 fenouils** en gros morceaux. Les placer dans un plat huilé, couvrir de papier aluminium, cuire au four à 180°C (thermostat 6) jusqu'à ce qu'ils soient tendres (1h30 environ). Ajouter le jus **d'un citron** et cuire encore 10 min. Réduire en purée et mélanger intimement avec **2 anchois** (ou un peu plus pour un goût plus prononcé). Déguster tiède ou froid.

Soupe fenouil et courgette (4 personnes)

Couper **1 oignon** et **1 fenouil** en petits morceaux, et les faire revenir à feu doux pendant 10 min, dans une grande casserole. Couper **2 courgettes** et **1 pomme de terre** (épluchée) en petits morceaux. Ajouter les morceaux de courgette et de pomme de terre dans la casserole recouvrir d'eau, couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 30 min. Ajouter **2 kiris** ou de la crème fraîche, puis mixer.

