

Fenouil



Le fenouil est un légume à la saveur anisée, dont on mange surtout la base de la tige, appelée bulbe. Compagnon incontournable du poisson et des fruits de mer, on aurait avantage à consommer plus souvent ses feuilles qui renferment des substances antioxydantes.

Valeurs nutritives

Le fenouil cru est une excellente source de potassium, il contient de la vitamine C, de l'acide folique, du magnésium, du calcium et du phosphore. On dit le fenouil apéritif, diurétique, antispasmodique, stimulant et vermifuge. Il aiderait à combattre la flatulence, à soulager la douleur gastrique et à assimiler les aliments gras et indigestes. Son huile essentielle contient de l'anis, d'où leur similitude de goût. En tisane, mettre 2 C. à soupe de racines par litre d'eau, faire bouillir 30 s et laisser infuser 10 min.

Conservation

Réfrigérateur : quelques jours dans un contenant hermétique. Le consommer le plus rapidement possible, car il perd rapidement de la saveur.

Congélateur : l'émincer et le blanchir cinq minutes. Rafraîchir sous l'eau froide et bien égoutter avant de mettre à congeler. Éviter une trop longue congélation, qui lui ferait perdre sa saveur.

Recette **Salade fenouil, avocats et escarole** (pour 4 personnes)

- 1 bulbe de fenouil
- 4 oeufs durs
- 2 avocats
- 1 escarole
- le jus d'un citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche
- 1/2 bouquet de basilica
- 1 c. à s. de vinaigre de riz chinois

- Ôter les feuilles extérieures du fenouil (souvent dures). Le rincer plusieurs fois.
- Dans un saladier, émincer la totalité du bulbe le plus finement possible.
- Écaler les oeufs, les couper en petits morceaux. Ôter la peau des avocats, les découper en petits cubes. Laver l'escarole and couper la grossièrement.
- Mélanger tous les ingrédients, ajouter le jus de citron, l'huile, le vinaigre et les herbes ciselées.
- Préparer cette salade à l'avance, pour que toutes les saveurs s'expriment. Elle sera placée au frais jusqu'au moment de la servir.

Fennel

Fennel is a vegetable with aniseed flavor, of which the base of the stem, known as the bulb, is mostly consumed. Indispensable companion of fish and seafood, we would do well to eat more often its antioxidant-rich leaves.

Nutritional value

Raw fennel is an excellent source of potassium, it contains vitamin C, folic acid, magnesium, calcium and phosphorus. It is said of fennel that it is: appetizer, diuretic, antispasmodic, stimulant and vermifuge. It would help to combat flatulence, relieve stomach pain and digest fatty and indigestible foods. Its essential oil contains anise, hence the similarity of taste. To prepare as herbal tea, add 2 tablespoon of chopped roots per liter of water, boil for 30 seconds and let steep 10 min.

Preservation

Refrigerator: keeps a few days in an airtight container. Eat it as quickly as possible, because it quickly loses flavor.

Freezer: chop it and blanch five minutes. Refresh under cold water and drain well before putting in freezer. Avoid too long a freeze, which would lose its flavor.

Recipe Fennel, avocado and chicory salad (serves 4)

- 1 fennel bulb
- 4 hard-boiled eggs
- 2 avocados
- 1 chicory
- juice of one lemon
- 1 tablespoon. olive oil
- 1 / 2 bunch fresh coriander
- 1 / 2 bunch basil
- 1 tablespoon Chinese rice vinegar

- Remove the outer leaves of fennel (often hard). Rinse several times.
- In a bowl, chop the whole of the bulb as thinly as possible.
- Peel the eggs, cut into small pieces. Remove the skin from the avocados, cut into small cubes. Clean the chicory and chop it in large pieces.
- Mix all ingredients, add the lemon juice, oil, vinegar and chopped herbs.
- Prepare the salad in advance, so that the flavors speak. It should be refrigerated until ready to serve.