



« Fenouil et rue rendent
la vue perçante ! »

Fenouil

Foeniculum vulgare

Famille Apiaceae

« Petit foin »

Origine :

Originaire du bassin méditerranéen, le fenouil est maintenant cultivé sur tout le continent européen.

Utilisé comme condiment dès l'Antiquité, le fenouil doux commence à être cultivé en Toscane à la fin du Moyen Âge. C'est Catherine de Médicis qui popularise ce légume, devenu l'un des préférés des Italiens. Puis il a commencé à être connu en France grâce au jardinier d'Henri IV et de Louis XIII qui l'a acclimaté aux potagers royaux.

Déjà très populaire dans le sud de l'Europe, il est cultivé dans le nord de la France et aux Pays-Bas à partir de la fin du XVIIe siècle. On peut encore le trouver à l'état sauvage sur les côtes méditerranéennes.

A Rome, les gladiateurs victorieux recevaient une couronne de fenouil.

Au Moyen Âge, le fenouil était considéré comme une plante magique aux vertus aphrodisiaques.

Apports nutritionnels :

- **Zinc** (stimulation des défenses immunitaires, protection contre le vieillissement cellulaire)
- **Potassium** (système nerveux, fonction musculaire, pression sanguine)
- **Fibres**
- **Phyto œstrogènes** (lactation et règles)

⇒ L'apport nutritionnel varie en fonction du mode de cuisson et de la composition de la terre de culture.





Capital santé :

- Favorise le **transit intestinal et la digestion** (soulage les gaz, les crampes et les douleurs intestinaux)
- **Ouvre l'appétit** grâce à ses graines.
- Favorise la **montée de lait** chez les jeunes mamans.
- Accélère **l'arrivée des règles** et améliore la **ménopause** (bouffées de chaleur)

Précautions d'emploi :

- Pour les jeunes mamans qui veulent **arrêter d'allaiter**.
 - **L'huile essentielle et les graines de fenouil** sont contre-indiquées **en cas de grossesse** et pour les femmes souffrantes ou ayant déjà souffert d'un **cancer hormonodépendant**.
- ⇒ **L'important est de varier les légumes et de les consommer avec modération.**

Trucs et astuces :

- **En dessert** : En toute petite quantité dans une salade de fruits, caramélisé dans du beurre et du miel, ou même finement découpé et inséré dans une pâte à tarte.
- **Cru** : Il donne le maximum de ses vitamines et s'associe très bien avec les champignons.
- **Cuit** : Il offre ses carotènes

Associations :

Compagnon incontournable des **poissons** et des **fruits de mer**, le fenouil relève également très bien les **viandes blanches**.

Tentez l'association avec des suprêmes d'orange ou du **jus de citron**.

En dessert, dans une tarte aux **pommes** ou aux **poires** parfumée d'épices comme le **clou de girofle**, le **gingembre** ou **l'anis étoilé**.



Recettes :



Crème de fenouil

- *Emincer 2 fenouils après avoir enlevé les feuilles les plus dures.*
- *Faire revenir 2 échalotes émincées dans l'huile. Ajouter le fenouil et faire cuire 20 minutes à feu doux avec 1 verre de vin blanc.*
- *Après cuisson, mixer avec sel et poivre. Puis ajouter 10 cl de crème fraîche.*
- *Préparer la sauce d'avance et la congeler en glaçons : vous ne ressortirez alors que la quantité souhaitée*



Boisson antigrippe

- *Bouillir 4 cuillères à café de semences pendant 15 minutes dans 1 litre de lait.*
- *Boire 1 litre par jour en cuillères à soupe réparties dans la journée.*





Fenouil farci au trio de quinoa

- Couper en deux chaque bulbe de fenouil sur le côté le plus étroit et les cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante salée pendant 15 minutes.
- Dans une casserole, chauffer 1 cuillère à soupe d'huile de coco. Ajouter 1/4 d'oignon et 1 gousse d'ail émincés finement, 1 cuillère à café de curry moulu.
- Faire frire deux à trois minutes en mélangeant constamment. Réserver.
- Rincer 100 g de quinoa et le cuire dans deux fois son volume d'eau pendant 10 à 12 minutes. Ajouter 25 g de flocons d'avoine, 1 cuillère à café d'herbes moulues, 4 cuillères à soupe de lait de coco, 1 poignée de noix de cajou, 1 cuillère à soupe de raisins secs, l'oignon et l'ail épicés. Saler le tout.
- Creuser délicatement les moitiés de fenouil avec un couteau en gardant une épaisseur d'environ 1 cm et les farcir généreusement du mélange de quinoa.
- Dans un bol à part, mêler le reste de salade au quinoa avec le reste de fenouil coupé en petits morceaux.
- Réchauffer cinq minutes dans un four à 150° les fenouils farcis avant de les servir.
- Parsemer sur la farce au quinoa des graines de grenade. Ce plat sera accompagné du bol de quinoa restant et de riz.

Bibliographie :

- « Ma bible de la santé nature » d'Anne Dufour.
- « Ma bible des trucs de santé » de Sophie Lacoste.
- « L'herboristerie » de Patrice de Bonneval
- « Mes remèdes de grand-mère » d'Henry Puget et Régine Teysot.
- Wikipédia

