



« 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 XVII^e 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

