



Légumes variés

Fenouil à la provençale



50 min 10 min 40 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

99

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Ingrédients pour le fenouil

4 Fenouil(s)
200 g Tomate(s) concassée(s)
1 c. à café Concentré de tomate
1 Huile d'olive
4 Gousse(s) d'ail
1 c. à café Thym
1 Sel
1 Poivre

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Rincer les fenouils et les couper en 4 dans le sens de la longueur.
- 2 Éplucher les gousses d'ail.

Étape 2

Cuisson des fenouils

- 1 Faire blanchir 10 minutes les fenouils dans une casserole d'eau bouillante salée et les égoutter.
- 2 Dans une sauteuse, faire revenir 2 minutes l'ail dans l'huile d'olive puis ajouter les tomates, le sel, le poivre et le thym.
- 3 Laisser mijoter à couvert pendant 10 minutes.
- 4 Poser les fenouils sur les tomates et poursuivre la cuisson pendant 30 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Retirer la casserole du feu.
- 2 Servir chaud avec un poisson ou une viande blanche.