Légumes variés

Fenouil à la provençale

50 min	10 min	40 min	0	99
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	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.