



< retour

## Fruits et légumes

# Fenouil(s)



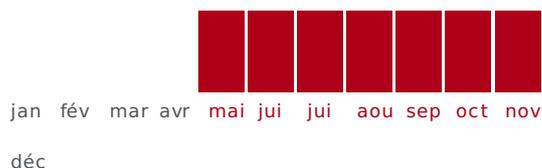
Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]  
TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

#### Saisonnalité :



**Type :** Tiges (Asperges, Céleri, Poireaux...)

**Origine :** Italie

**Famille :** Ombellifères

**Poids moyen :** 400g

Plante potagère originaire de la région méditerranéenne, le fenouil est vivace lorsque le sol et le climat sont favorables, sinon il est bisannuel.

De nos jours, le fenouil est associé à la cuisine italienne. Il a une saveur douce légèrement sucrée et agréable qui rappelle celle de l'anis ou de la réglisse, c'est pourquoi il est parfois

nommé à tort anis ou aneth.

Il aiderait à combattre la flatulence, à soulager la douleur gastrique et à assimiler les aliments gras et indigestes.

## VARIÉTÉS

Plante potagère originaire de la région méditerranéenne. Le fenouil est vivace lorsque le sol et le climat sont favorables, sinon il est bisannuel. Le fenouil est composé d'un bulbe charnu de couleur vert pâle ou blanchâtre, formé à partir de feuilles qui s'imbriquent les unes dans les autres et qui sont surmontées de plusieurs tiges robustes, légèrement striées, de couleur vert pâle.

Le fenouil doux possède des tiges qui mesurent jusqu'à 180 cm de haut. Elles sont ornées d'une multitude de feuilles plumeuses, découpées en lanières plutôt allongées et très étroites, d'un vert assez foncé. Elles sont supportées par de très petites tiges. De petites fleurs jaunes regroupées en ombelles donneront naissance à deux graines allongées, ornées de côtes saillantes, de couleur vert pâle.

**Fleur de fenouil :** La fleur du fenouil est jaune en forme d'ombrelle. Les fleurs s'achètent fraîches ou séchées.

**Bulbe de fenouil :** Choisir un bulbe blanc ou vert clair, ferme, sans traces jaunâtres ou ligneuses, qui dégage une agréable odeur de réglisse ou d'anis. De préférence, choisir des petits bulbes qui sont plus tendres que les gros.

**Mini-fenouil :** Fenouils de petite taille sélectionnés et plantés très serrés. Récoltés au stade de "maturité juvénile", leur assurant de la fermeté, une petite taille et de la saveur.

## COMMENT CHOISIR ?

Choisir un fenouil ferme, de forme arrondie, odorant, bien blanc et exempt de taches, dont les tiges sont en bonne condition. Les ramifications sont parfois vendues seules comme aromate; elles devraient être fraîches et d'un beau vert.

## QUE FAIRE AVEC ?

Le fenouil est délicieux avec de la crème ou du yaourt. Cru, il peut être coupé en tranches, en lamelles ou en bâtonnets, et être incorporé aux salades. On peut l'apprêter à la crème, au gratin ou grillé et servi avec du citron. Il s'accommode comme le céleri, mais avec en plus un délicieux parfum d'anis. Il accompagne légumes, légumineuses, lapin, porc, agneau, bœuf, fruits de mer et poisson. En Provence, le loup de mer au fenouil est une spécialité. Les graines aromatisent fromage, pain, potages, sauces, pâtisserie ou vin. Les feuilles sont

traditionnellement associées au poisson, mais elles peuvent également s'utiliser comme herbe dans plusieurs autres mets. On en extrait une huile essentielle utilisée en liquoristerie et en parfumerie.

## COMMENT PRÉPARER ?

Blanchi, il peut être braisé, sauté avec d'autres légumes ou seul.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le fenouil se conserve au réfrigérateur environ 1 semaine. Il a tendance à devenir filandreux en vieillissant et sa saveur s'affadit. Il peut se congeler après avoir été blanchi, mais sa saveur y perd beaucoup. Les feuilles, qui se déshydratent difficilement, peuvent être mises à sécher au four à micro-ondes entre 30 s et 2 min.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

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. Son huile essentielle contient de l'anéthol, substance également présente dans l'anis, d'où leur similitude de goût.

En tisane, mettre 2 c. à soupe de racines par litre d'eau, faire bouillir 5 min puis laisser infuser 10 min, ou mettre 1 c. à thé de graines par 250 ml d'eau, faire bouillir 30 s et laisser infuser 10 min.

calories

**21**  
kcal

protéines

**0,90**  
g

glucide

**3,01**  
g

lipide

**0,20**  
g

magnésium

**8,00**  
mg

calcium

**24,00**  
mg

sodium

**11,00**  
mg

phosphore

**26,00**  
mg

sucre

**1,70**  
g

fibres

**1,90**  
g

cuivre

**0,02**  
mg

zinc

**0,50**  
mg

fer

**0,30**  
mg

manganèse

**0,19**  
mg

vitamin  
B1

**0,06**  
mg

vitamin



[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Appelé «fenouil doux» ou «fenouil de Florence», il est utilisé comme légume, comme aromate ou pour ses propriétés médicinales depuis les temps anciens. Il fut particulièrement apprécié des Grecs et des Romains. En latin, le mot fenouil signifie «petit foin», mais les Grecs l'ont appelé «marathon», nom du lieu de la bataille où ils vainquirent les Perses. Le fenouil devint donc un symbole de victoire et de succès pour eux. Les Romains croyaient qu'il rendait l'acuité à la vue, bien que rien ne l'ait jamais prouvé et ils lui accordaient une place de choix dans leur cuisine. Ils appréciaient le fenouil en tant que légume et il est d'ailleurs encore très apprécié notamment en Italie et en Scandinavie où il est cuit et consommé comme les asperges.

### Le cœur de saumon fumé, chèvre, légumes au tandoori et crème à l'oseille [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

### Bouillabaisse de légumes [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

### Salade de légumes croquants et oeuf poché [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

### Wraps de courgettes rôties au fromage frais [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

### Salade de fenouil au zeste de citron [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Filet de féra poêlé, fenouil compoté et caramélisé, vinaigrette aux agrumes [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Salade de fenouil croquant et crevettes roses, vinaigrette d'agrumes [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Bouillon de légumes parfumé [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

## Haddock épais poché au bouillon de fenouil et carottes des sables [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

## Fenouil à la provençale [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]

3

[14]



[13]

dernier »

[14]

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15140>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15140>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/le-coeur-de-saumon-fume-chevre-legumes-au-tandoori-et-creme-loseille>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/bouillabaisse-de-legumes>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-legumes-croquants-et-oeuf-poche>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/wraps-de-courgettes-roties-au-fromage-frais>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-fenouil-au-zeste-de-citron>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-fera-poele-fenouil-compote-et-caramelise-vinaigrette-aux-agrumes>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-fenouil-croquant-et-crevettes-roses-vinaigrette-dagrumes>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/bouillon-de-legumes-parfume>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/haddock-epais-poche-au-bouillon-de-fenouil-et-carottes-des-sables>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/fenouil-la-provencale>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/fenouils?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/fenouils?page=2>