< retour

*Fruits et légumes*

# Graine(s) de fenouil

**Aimez-vous cet ingrédient ?**

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**

**Type :** Epices

Les graines de fenouil sont en général assez grosses, de couleur verdâtre ou jaunâtre. Elles sont très utilisées dans de nombreuses les décoctions calmantes notamment pour les douleurs stomacale et pour les coliques.

Le fenouil 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. Les graines de fenouil parfument un court-bouillon, un poisson que l'on fera griller ou rôtir (principalement le bar et les rougets), mais aussi certains pains et pâtisseries.

## COMMENT CHOISIR ?

Les graines de fenouil sont vendues en grandes surfaces en barquettes ou en sachets.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Elles se conservent 2 à 3 jours au réfrigérateur.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

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.

| calories | protéines | glucide | lipide | magnesium |
|---|---|---|---|---|
| 345 kcal | 15,80 g | 52,29 g | 14,87 g | 385,00 mg |

| calcium | sodium | acides gras saturés | phosphore | fibre |
|---|---|---|---|---|
| 1 196,00 mg | 88,00 mg | 0,48 g | 487,00 mg | 39,80 g |

| cuivre | zinc | fer | manganèse | vitamin B1 |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1,07 mg | 3,70 mg | 18,54 mg | 6,53 mg | 0,41 mg |

vitamin B2

0,35 mg

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.

## Bar grillé au fenouil [3]

En savoir plus [3]

## Moules de diane [4]

En savoir plus [4]

## Melet - crème d'anchoïade au fenouil [5]

En savoir plus [5]

---

**Liens**

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15773

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15773

[3] https://www.qooq.com/recipes/bar-grille-au-fenouil

[4] https://www.qooq.com/recipes/moules-de-diane

[5] https://www.qooq.com/recipes/melet-creme-danchoiade-au-fenouil