

Comment cuisiner le fenouil ?

I. Présentation

Du côté du potager

Du point de vue botanique, le **fenouil** est un nom commun utilisé pour désigner diverses plantes allant du fenouil sauvage (*Foeniculum vulgare*), l'aneth (*Anethum graveolens*) ou le fenouil bulbeux (*Foeniculum vulgare* subsp. « qq chose »). Celui de nos assiettes correspond au fenouil bulbeux. C'est une plante bisannuelle de la famille des Apiaceae (carottes et ombellifères), qui a la caractéristique de développer un renflement bulbeux à son pied, où sont imbriqués des pétioles des feuilles.

En pratique, on sème le fenouil bulbeux dans nos potagers au printemps, pour une récolte sur la fin d'été/début d'automne. Une culture sous serre permet d'étendre ces périodes de récoltes jusqu'en hiver. Il aime les sols riches, humides, mais pas trop, et le plein soleil. Si on le laisse monter en fleurs, il développe de belles ombelles jaunes (comme son cousin sauvage).



Fenouil sauvage en fleurs (été)

Son histoire

Historiquement, le fenouil sauvage pousse à l'état sauvage autour du bassin méditerranéen. Il a vite été repéré pour ses saveurs anisées et ses propriétés médicinales. Dans la Grèce Antique, il était associé à la force et la jeunesse, car son nom en Grec était « marathon ». Dans la Rome Antique, on utilisait ses graines pour rafraîchir l'haleine... et on le faisait voyager dans toute l'Europe lors des campagnes romaines.

Au Moyen Âge, Charlemagne recommandait sa culture dans le capitulaire de Villis qui dresse la liste des plantes potagères et médicinales à installer dans les potagers. Il est aussi recommandé par Hildegarde de Bingen, notamment en tant qu'anti-venin et particulièrement contre les morsures de serpent.

Les premières variétés cultivées ne comportaient pas de renflement bulbeux et étaient surtout utilisées pour leurs graines. La présence d'un « bulbe »

vient de croisement qui ont abouti autour du XVIIe siècle, mais vraiment cuisinés autour du XIXe. C'est Auguste Escoffier (début XXe siècle) qui vanta ses qualités gustatives et le mis à la mode.

Dans les magasins / Sur les étales

On peut trouver du fenouil sur les étales à différents moments de l'année : milieu d'hiver – mi-printemps puis automne, dépendant de la période de semis des producteurs.



Bulbe de fenouil

II. Comment le cuisiner ?

Comment le préparer ?

Avant utilisation, il est préférable de retirer l'excès de tiges et les parties abimées. On retire également le cœur dur au centre du fenouil (très anisé et très dur) en le coupant le fenouil en deux dans le sens de la hauteur et retirant ce cœur. Ensuite, on peut au choix et selon la recette :

- Cuire en demi entier
- Couper en tranches
- Émincer plus ou moins finement
- Couper en petits dés.

Il se consomme soit cru (finement émincé), soit cuit à la vapeur, rôti,

poêlé..

Dans quels plats ?

Cru, finement découpés ou émincé, le fenouil est très souvent utilisé dans des salades. Il apporte une belle touche de croquant et de fraîcheur.

Cuite, il peut prendre place dans une garniture de plat, de gratin. Plus rarement, on peut l'utiliser en soupe ou en mousse

Par sa saveur anisée, il peut trouver sa place dans des mets sucrés. On va alors le confire en petits morceaux, ou l'utiliser pour parfumer une crème ou une mousse. Plus anecdotiquement, il peut être décliné en confiture.

Avec quoi l'associer ?

Le fenouil est une plante à saveur très anisée, donc il peut être difficile à associer.

En terme de condiments, il s'associe bien avec le gingembre, le curcuma, les graines de carvi, les herbes fraîches et en particulier la ciboulette ou l'aneth. Il s'associe avec les amandes .

Côté légumes, on privilégie les légumes doux (pomme de terre, carotte, oignon,...) ou alors la sauce tomate qui le relève bien et « casse » la saveur anisée avec son acidité. On peut l'associer sans mal avec tous les dérivés de céréales et le maïs, ainsi que les haricots blancs.

Côté fruits, il fonctionne très très bien avec l'orange et le citron (y compris sous forme de jus), l'acidité atténuant l'anisé. La pomme verte convient aussi.

Il s'associe avec tous les fromages doux : fromages frais, mozzarella, ou les fromages piquants tels que la feta ou les fromages de brebis.

En terme de viandes et poissons, c'est un compagnon assez connu des poissons blancs et des viandes blanches.

III. Les recettes du blog

Retrouvez les recettes du site pour vous inspirer.

- [Gratin de fenouil, tomate, tofu](#)
- [Marmelade fenouil, orange, clémentine](#)
- [Mijoté haricot blancs, tomate, fenouil](#)
- [Poisson et fenouil rôtis au four](#)
- [Salade fenouil, maïs, carvi](#)
- [Soupe potimarron, fenouil, curry](#)
- [Tatin de fenouil au vinaigre de cidre](#)





(c) AU FIL DU THYM

Sources de l'article :

- [Fenouil doux – Wikipédia](#)
 - [Fenouil – Wikipédia](#)
 - [Fenouil commun – Wikipédia](#)
-