

# Infusion dorée au fenouil sauvage

Bonjour à tous,

Avec la chaleur des derniers jours, le [fenouil sauvage](#) a lancé sa floraison sur le bord des routes en friche ou les chemins agricoles. Cette grande plante ne passe pas inaperçue par sa taille, son ampleur et par ses jolies ombelles jaunes, donnant du volume un peu partout où elle pousse. Dans le Gers (et la Haute Garonne), il n'est clairement pas rare d'en croiser un peu partout et grimper jusqu'au 1M50 – 2M.



Au delà de l'esthétique, saviez vous que le fenouil sauvage se consomme ? Il dispose de fortes saveurs anisées que l'on peut utiliser pour agrémenter nombre recettes comme par exemple en ajoutant des feuilles hachées dans les salades. L'année dernière, j'avais aussi tenté une amusante recette : une infusion de fleurs de fenouil sauvage. De la verveine citronnelle pour la fraîcheur, de la lavande pour la rondeur, cela promettait. Et le résultat était étonnant car l'infusion arbore une jolie couleur dorée, et révèle une la saveur florale et anisée du fenouil, ainsi qu'une étonnante note fraîche. Tiède ou même froide, cette a vraiment amusé tout les gouteux.

Allant la refaire incessamment sous peu, je voulais partager l'idée de cette infusion fenouil sauvage avec vous. C'est vraiment à découvrir si vous avez du fenouil sauvage par chez vous. Vous devriez en trouver tout l'été jusqu'à facile mi-septembre.

J'espère que cela vous amusera. Bonne journée !

- INFUSION DORÉE -  
AU FENOUIL SAUVAGE



# Recette: Infusion dorée au fenouil sauvage

Saison de la recette : Juillet à Septembre

## Ingrédients :

Pour environ 1 litre d'eau :

- 3 à 4 ombelles de fenouil sauvage
- 8 feuilles de verveine citronnelle
- 1 cuillère à café de grains de lavande.

## Préparation

- Faites chauffer l'eau. Mettez fleurs et feuilles dans une carafe en verre ou une théière.
- Versez l'eau chaude et laissez infuser au moins 15 minutes.
- Servez tiède ou frais.

## Astuces :

- *Conservation* : maximum 24H. Filtrez si vous ne buvez pas la tisane dans les 2 heures.
  - *Variante* : Si vous souhaitez sucrer, utilisez préférentiellement du miel d'accacia.
-





Infusion dorée fenouil sauvage