

Poisson et fenouil rôtis au four

Bonjour à toutes et tous,

Si vous cherchez (vous aussi) à varier autant que possible les repas de vos proches, peut être avez vous des difficultés à faire passer certains ingrédients, par hasard des légumes.. par autre hasard celui au goût anisé comme le [fenouil](#). Sa forte saveur laisse mes gourmands dubitatifs, avec plutôt l'envie de passer direct au dessert.

Un de ces 4, j'ai re-tenté le coup. J'ai trouvé sur marmiton un plat tout simple et sur le papier sympa : du poisson rôti au fenouil. On fait sauter le fenouil à la poêle, et on fini la cuisson au four avec le poisson et un filet d'huile d'olive et du piment d'Espelette. J'ai accompagné le tout de haricots blancs (qui s'associent très bien avec le fenouil et atténuent la saveur anisée) pour satisfaire leur bon coup de fourchette. Et là surprise, tout le monde c'est régalé ! Un fenouil un poil croquant mais pas trop, un goût léger d'anisé sans excès avec la garniture de haricots blancs, un poisson fondant et savoureux. Simple, mais efficace.

Je vous partage donc cette idée pour la cuisine du quotidien.. Et pourquoi pas tenter le fenouil. J'espère que cela vous plaira. Bonne journée



(c) AU FIL DU THYM

Poisson fenouil rôtis au four

Recette : Poisson et fenouil rôtis au four

Saison de la recette : Avril à Novembre

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 800 g de filet de merlan (*)
- 3 bulbes de fenouil
- huile d'olive
- 100ml (1/2 verre) de vin blanc
- 1 belle pincée de piment d'Espelette
- Sel, poivre

Réalisation

- Lavez soigneusement les fenouils. Coupez-les en deux puis retirez le cœur (partie pleine). Émincez finement.
- Faites chauffer 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse puis faites revenir le fenouil pendant 5 minutes.
- Ajoutez le vin blanc, un peu d'eau, et laissez mijoter 10 minutes.
- Déposez le fenouil dans un plat à gratin. Ajoutez un demi verre d'eau dans le plat s'il ne reste que peu de jus.
- Poivrez et déposez un peu de piment sur les filets de poisson. Si vous disposez de fin filets, roulez les sur eux-mêmes. Déposez en suite les morceaux sur le fenouil et versez un filet d'huile d'olive.
- Enfournez le tout pour 15 minutes à 180°C. Servez chaud.

Servez ce poisson fenouil rôti bien chaud.

Astuces :

- Pour cette recette, j'ai choisi du merlan car c'est un

poisson peu onéreux et apprécié par mes gourmands. Vous pouvez aussi opter pour un dos de cabillaud, de lieu ou tout autre poisson blanc que vous aimez

- *Accompagnement* : Pour les gros appétits, Accompagnez de plat de **haricots blancs cuits** : les haricots blancs s'accordent très bien avec le fenouil, en atténuant leur goût anisé. Des pommes de terres vapeur s'accorderont bien également.
-