

FENOUIL



Nom scientifique : *Foeniculum vulgare*

Famille : Apiacées, Ombellifères

Couleur de la fleur : Jaune

Ne pas confondre avec : Le Céleri branche

Période de plantation : Printemps

Période de floraison : Été

Période de semé : Mars (fin des gelées)

Besoins : Chaleur et sol léger, riche et bien drainé

Qualités gustatives : Légume anisé. Utilisé comme aromate

Recette : Purée de fenouil à l'aneth

Pour : 4 personnes

Difficulté : Facile, 25 min

Ingrédients :

- 1 bulbe de fenouil
- 30g de beurre
- 1 branche d'aneth / feuilles de fenouil
- 500g de pommes de terre
- 2 jaunes d'œufs
- Sel / poivre

Préparation :

1- Éplucher les pommes de terre, nettoyer le fenouil

Conserver les petites feuilles vertes du sommet pour la suite (si pas d'aneth)

Découper pommes de terre et fenouil en gros cubes

2- Cuire les légumes dans un autocuiseur 10 minutes à partir de la sortie de vapeur

3- Réduire les légumes en purée avec un moulin à légumes (grille moyenne)

Ajouter les jaunes d'œufs en mélangeant énergiquement avec l'aneth ou les feuilles de fenouil

Saler, poivrer

Bon app'