

Le fenouil



Le **fenouil** est un légume qui pousse facilement dans le sud de la France connu pour son goût particulier et ses qualités.

Goût :

Saveur **anisée, croquante ou fondante, légère amertume** en fin de bouche qui laisse une **fine trainée sucrée sur la langue...**

Propriétés : Très riche en vitamine, bon pour la digestion, il s'utilise contre les maux de ventre.

Autres utilisations :

Les graines de fenouil s'utilisent beaucoup en tisane et entrent dans de nombreuses recettes de liqueurs telles que l'absinthe, le pastis, etc.

Préparation :

Toutes les parties du fenouil sont comestibles.

Il accompagne les **viandes** et les **poissons**, ainsi que les **fromages**. On peut ainsi faire une **tartiflette pomme de terre/fenouil/lardons** ou encore une **fine purée mousseline pomme de terre/fenouil/gruyère**.

Cru, le fenouil peut être très **finement râpé au-dessus d'un plat de pâtes** ou découpé en **fines lanières pour composer des salades**.