

# RECETTES

## FENOUIL

### SALADE DE FENOUIL AU POISSON FUME

Deux bulbes de fenouil  
Graines de fenouil  
Saumon fumé ou truite fumée  
Vinaigrette : yaourt  
                  citron  
                  sel, poivre

Émincer très finement les bulbes de fenouil et leurs feuilles.  
Émincer les tranches de poisson fumé.  
Ajouter la vinaigrette et les graines de fenouil.

### SALADE DE FENOUIL ET DE CHAMPIGNONS BLANCS

Deux bulbes de fenouil  
10 champignons de Paris  
Vinaigrette : 1 c à s vinaigre de cidre  
                  3 c à s huile d'olive  
                  fleur de sel, poivre

Émincer très finement les bulbes de fenouil.  
Émincer les champignons de Paris.  
Ajouter la vinaigrette.

### SALADE DE FENOUIL ET DE CHAMPIGNONS BLANCS

Deux bulbes de fenouil  
1 citron confit  
1 c à s anchoïade  
Vinaigrette : 2 c à s jus de citron vert  
                  4 c à s huile d'olive  
                  2 c à s graines de coriandre  
                  sel, poivre

Couper les bulbes de fenouils en deux et les émincer très finement.  
Réserver les feuilles  
Mélanger jus de citron, huile d'olive et anchoïade, saler peu et poivrer.  
Ajouter le citron confit coupé en dés.  
Concasser les graines de coriandre.  
Rincer, sécher et couper les feuilles de fenouil.  
Mélanger le tout.

## FENOUIL AU CITRON

Bulbes de fenouil  
Deux échalotes  
Un citron  
Sel, poivre

Émincer finement les bulbes de fenouil et leurs fanes, ainsi que les échalotes.  
Faire revenir doucement les échalotes dans l'huile d'olive jusqu'à légère coloration.  
Y ajouter le fenouil émincé, le jus de citron.  
Saler, poivrer.  
Faire cuire à l'étouffée durant vingt minutes.  
Si nécessaire, ajouter un peu d'eau.  
Accompagne les poissons.

## FENOUIL GRATINE AUX NOIX

Deux petits bulbes de fenouil  
60 g cerneaux de noix  
100 g lardons  
60 g Cantal jeune rapé  
1 c. à s. huile d'olive  
Sel

Couper en deux les bulbes de fenouil, ôter un peu du trognon dur.  
Les serrer dans une cocotte allant au four, face coupée en haut.  
Ajouter l'eau à hauteur, l'huile d'olive, saler.

Couvrir et cuire 15 min à petits bouillons.  
Ôter le couvercle et faire bouillir 5 min.

Pendant ce temps, hacher les lardons.  
Les faire fondre 3 à 4 min dans une poêle sans graisse. Jeter le gras rendu.  
Concasser les noix.  
Mêler lard, noix et cantal râpé.  
Poivrer.  
Préchauffer le four à 180°.

Sur chaque demi-bulbe, tasser □ du hachis.  
Enfourner 5 à 6 min, le fromage doit être fondu, les noix ne pas avoir brûlé.  
Déguster tout chaud.

Le cantal peut être remplacé par du parmesan râpé, du roquefort émietté, du chèvre écrasé...  
S'il reste trop d'eau au fond de la cocotte, n'en garder qu'1 cm.

## FARFALLES AU FENOUIL

2 bulbes de fenouil.  
Une boîte de pulpe de tomate.  
Un oignon  
2 gousses d'ail  
Un bouquet garni  
100 g olives noires dénoyautées  
400 g farfalles  
4 c à s huile d'olive  
20 g beurre  
parmesan râpé  
sel, poivre

Porter à ébullition 4 l d'eau salée.  
Ecraser légèrement les gousses d'ail sans les éplucher.  
Détailler les olives en morceaux.  
Couper les bulbes de fenouils en deux et les émincer finement.  
Les faire revenir 3 min dans 2 c à s d'huile.  
Ajouter oignon, ail, bouquet garni, mélanger et faire revenir 3 min.  
Ajouter la pulpe de tomate et les olives.  
Saler, poivrer.

Couvrir et laisser mijoter 20 min.

Faire cuire les farfalles et les égoutter.

Retirer ail et bouquet garni de la sauce au fenouil.

Incorporer les farfalles et ajouter le restant d'huile et le beurre

Servir avec une coupe de parmesan.