

# QUE FAIRE AVEC...

## ... 700g de fenouil ?



### Tatin de fenouil au bleu

- ✿ Emincer le fenouil, et disposer dans une grande poêle avec **une cuillère à soupe d'huile d'olive** à feu fort pour le colorer. Ajouter **une cuillère à soupe de miel liquide**, puis baisser à feu doux (5 min).
- ✿ Tapisser un moule à tarte de papier cuisson ou d'aluminium. Disposer le fenouil, saler et poivrer, et recouvrir de **morceaux de bleu** selon son goût.
- ✿ Poser **une pâte brisée** dessus en faisant bien rentrer les bords.
- ✿ Mettre au four 30 min à 210°C. Retourner encore tiède sur un plat de service et parsemer d'**origan** et de **quelques noix concassées**.

\* \* \*

### Beignets de fenouil

- ✿ Râper **une carotte**. Hacher finement **une échalote** et le fenouil. Mélanger le tout avec **2 œufs** légèrement battus, **75 g de ricotta**, **35 g de farine** et **2 cuillères à café de levure chimique** dans un saladier.
- ✿ Faire chauffer de **l'huile de friture** dans une grande poêle et y faire frire des boules de la pâte jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Les aplatir légèrement à l'aide d'une cuillère.
- ✿ Egoutter les beignets sur du papier absorbant. Servir chaud avec un peu de sauce soja et une bonne salade.

\* \* \*

### Fenouil aux épices et aux raisins

- ✿ Nettoyer les bulbes de fenouil, et les couper en 4. Les faire revenir dans une casserole à l'huile chaude avec **4 brins d'oignons vert** (ou 10 petits oignons pelés). Saler, poivrer, et ajouter **une cuillère à café de grains de coriandre** (ou une poignée de feuilles fraîches), **une cuillère à café de graines de cumin**, et un **bouquet garni** (thym, laurier, etc).
- ✿ Verser le contenu d'**une briquette de purée de tomate**, et mouiller au **vin blanc sec**. Laisser mijoter 45 min à couvert.
- ✿ Vérifier l'assaisonnement et ajouter une poignée de raisins secs. Poursuivre la cuisson encore 10 min. Si la sauce est trop liquide, découvrir la casserole pour faire réduire.

\* \* \*

## Salade de poires et de fenouil, sauce à la moutarde eau miel

- ✿ Préparer la sauce à la moutarde au miel en mélangeant **12 cl d'huile d'olive**, **1 cuillère à soupe de vinaigre xérés** et **1 cuillère à soupe de moutarde au miel** dans un shaker.
- ✿ Couper les bulbes de fenouil en deux, puis en petites lamelles. Couper **3 poires** en petites lamelles.
- ✿ Défaire **une salade fine** dans un saladier, puis la mélanger avec le fenouil, la poire et **90 g de copeaux de parmesan**. Ajouter la sauce et mélanger.

\* \* \*

## Purée de pommes de terre et fenouil

- ✿ Laver et émincer le fenouil. Dans une sauteuse, faire fondre **60 g de beurre** et faire suer le fenouil à couvert pendant 10 min, à feu doux, jusqu'à ce qu'il soit très tendre. Puis mixer.
- ✿ Eplucher et couper **1 kg de pommes de terre** en morceaux. Les faire cuire à l'eau, à la vapeur ou au four à micro-ondes, puis les égoutter. Les écraser, puis mélanger au fenouil et à **12 cl de crème fraîche**.

\* \* \*

## Dip de fenouil grillé

- ✿ Couper les bulbes de fenouil en deux dans la longueur. Retirer et jeter les cœurs. Conserver 2 cuillères à café de plumet ciselé.
- ✿ Mettre le fenouil, **2 gousses d'ail** et **1 cuillère à soupe d'huile d'olive** dans un petit plat à gratin, puis faire cuire 30 min au four à 200°C. Le fenouil doit devenir tendre. Laisser refroidir.
- ✿ Eplucher les gousses d'ail. Mixer au robot le fenouil avec l'ail et **24 cl de crème fraîche** pour obtenir une préparation onctueuse.
- ✿ Servir ce dip parsemé de plumet de fenouil ciselé.

\* \* \*

## Gratin de fenouil (2 personnes)

- ✿ Couper les fenouils en lanières. Faire revenir **20 g de beurre** dans une cocotte, ajouter le fenouil et un peu d'eau. Laisser mijoter jusqu'à ce que le fenouil soit cuit.
- ✿ Verser dans un plat à gratin, saler, poivrer, recouvrir de **crème fraîche liquide** et de **fromage râpé**.
- ✿ Faire gratiner au four à 180°C pendant 20 min environ.

\* \* \*

## Lentilles au fenouil

- ✿ Peler et émincer 250 g d'oignon. Laver et couper le fenouil en petits morceaux.
- ✿ Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une casserole. Lorsqu'elle est chaude, faire griller quelques instants **2 cuillères à café de cumin en poudre** et **1 cuillère à café de graines de fenouil**. Ajouter les oignons et le fenouil. Faire revenir, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide, sans griller.
- ✿ Ajouter **250 g de lentille du Puy**, préalablement lavées, et l'équivalent de trois fois leur volume d'eau. Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen et à couvert, pendant 20 à 30 min.
- ✿ Ne pas hésiter à prolonger la cuisson si nécessaire. Saler en fin de cuisson et servir chaud.

\* \* \*

## Velouté fenouil-tomates

- ✿ Laver et émincer les deux fenouils.
- ✿ Faire cuire 20 mn dans un litre de bouillon
- ✿ Puis ajouter :
  - 1 ou 2 **pommes de terre**
  - 1 briquette (25 cl) de **coulis de tomate** (ou 3 tomates pelées)
  - **4 échalotes**
  - **4 gousses d'ail** hachées.
- ✿ Saler, poivrer et laisser mijoter 30 mn.
- ✿ Mixer avec 2 cuillères à soupe de **crème fraîche**.

\* \* \*

## Flan de fenouil

- ✿ Faire cuire **450 g de fenouil** émincé pendant 20min avec **3 cuillérées à soupe de jus de citron**. Mixer, égoutter et incorporer **le zeste d' ½ orange**.
- ✿ Préparer une **pâte brisée**.
- ✿ Faire chauffer à feu doux **30 cl de lait, 40 cl de crème liquide, ½ gousse de vanille**.
- ✿ Fouetter **3 jaunes d'œuf** et **100 g de sucre** jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter **80 g de maïzena** et fouetter jusqu'à ce que la pâte épaississe. Verser la moitié du lait chaud en fouettant. Mettre cette préparation dans la casserole avec le reste du lait. Porter à ébullition jusqu'à obtention d'une pâte épaisse.
- ✿ Verser la purée de fenouil sur la pâte brisée puis la préparation
- ✿ Enfourner à 180°C pendant 50min.

\* \* \*