

LE FENOUIL

Présentation



Le fenouil est une plante potagère et aromatique appartenant à la famille des Apiécées (ou Umbellifères). Celui que l'on consomme le plus souvent est *Foeniculum vulgare* var. *azoricum*. On parle de "bulbe" de fenouil, or, il ne s'agit pas vraiment d'un bulbe, le fenouil étant un légume à feuilles. La base des feuilles imbriquées les unes dans les autres, blanche et charnue, lui donne son aspect ventru. On consomme le "bulbe" de fenouil en tant

que légume, mais aussi les tiges et les feuilles vertes qui sont appréciées comme condiment pour leur parfum puissamment anisé. Les graines de fenouil sont également utilisées en tant qu'aromate.

Origine et histoire

Le fenouil est natif du bassin méditerranéen (où l'on trouve encore aujourd'hui des variétés sauvages, dont le bulbe est beaucoup moins charnu que ceux des variétés cultivées) et d'Asie Mineure. Il est apprécié depuis l'Antiquité : les Grecs, les Romains, et avant eux, les Egyptiens le consommaient déjà en tant que légume et condiment. Ils en avaient aussi un usage médicinal. Le fenouil a commencé à être cultivé en Italie au Moyen Age, notamment en Toscane, où il occupe aujourd'hui encore une place prépondérante en cuisine. En France, c'est à Catherine de Médicis, au XVI^e siècle, que l'on doit son introduction.

Recette : Le fenouil rappé tout simplement

- 1- Couper le fenouil et hacher 1 carotte et 1 oignon
- 2- Faire revenir le tout à la poêle avec de l'huile d'olive
- 3- Assaisonner et ajouter un peu de Curry

Bon accompagnement d'un plat de riz



Feuille de Chou n°181

-La petite gazette réalisée par les Jardinières et Jardiniers en parcours insertion-



Les Maraichers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 2
Du 09/01 au
15/01/2017

271 route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tél : 02 98 95 09 67 maraichersdelacoudraie-quimper@orange.fr

www.panierbiolacoudraie.org



**RENDEZ-VOUS AU PARC DES EXPOSITIONS QUIMPER CORNOUAILLE
DU VENDREDI 13 AU DIMANCHE 15 JANVIER 2017.**

Pour promouvoir la filière bio, les produits naturels et du terroir, le bien-être et offrir un grand lieu d'échange entre professionnels et grand-public, Quimper Evénements organise, la deuxième édition de BREIZH NATURE, salon de la bio et du bien-être, à Quimper, du vendredi 13 au 15 janvier 2017. Avec près de 4 000 m² d'expositions, de stands, d'animations, d'ateliers et de conférences, environ 130 exposants sont attendus

De l'espace « Gastronomie et Vins bio » à l'espace « Beauté et santé au naturel » en passant par l'Eco-habitat, la découverte des nouvelles formes de tourisme, la mode et l'artisanat, le pôle association, les exposants font souffler un vent de bien-être lors de Breizh Nature.

Les Maraichers de la Coudraie tiendront un stand tout le Week-end au sein de l'espace de la Maison de l'Agriculture Biologique 29. Alors n'hésitez pas à venir nous rendre visite et pourquoi ne pas nous présenter à vos proches, vos voisins...

L'entrée est gratuite pour les visiteurs ! **Vendredi de 14h à 19h - Samedi et dimanche de 10h à 19h**

Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
fenouil	rondo	kg	3.80€	0.375 kg	1.40 €	0.375 kg	1.40 €
courge	Musquée de provence	kg	2.80€	1.200 kg	3.35 €	1.200	3.35 €
poireau	atlanta	kg	2.80€	0.500 kg	1.40 €	0.500 kg	1.40 €
mache	vit	kg	10.00€	0.100 kg	1.00 €	0.100 kg	1.00 €
rutabaga		kg	3.00€	0.500 kg	1.50 €	0.500 kg	1.50 €
coriandre		botte	0.85€	1 botte	0.85€	1 botte	0.85 €
carotte		kg	2.20€			1 kg	2.20 €
roquette		kg	10.00€			0.130 kg	1.30 €
Pd de terre	Chair ferme kerpondy	kg	2.00€			1 kg	2.00 €
Total					9.50 €		15 €

Echos des jardiniers

Alexandre a obtenu brillamment ses deux CACES 1 et 4, conduite de tractopelle

Anaëlle part travailler un mois à la bergerie du Pouldon, auprès des agneaux des prés salés.

L'atelier est en cours de réorganisation (électricité...)

Zoom sur le jardin

Préparation du sol pour les futures pommes de terre nouvelles.

Nettoyage des serres, planches d'épinards et de radis.

Réflexion sur la sécurisation du sol de la pépinière.

😊 Le champs du Corniguel a été visité par des chevreuils. Ceux-ci se sont régalés des poireaux. Nous avons tout de même pu en récolter.

Le légume de la semaine et sa recette



Gratin de fenouil au cabillaud

Pers : 4 Préparation : 15 mn Cuisson : 15 mn

- 4 bulbes de fenouils
- 300 g de cabillaud
- 150 g de crevettes crues
- 250 ml de crème liquide
- 100 ml de bouillon de fumet de poisson
- 2 c-a-soupe de farine
- 30 g de beurre
- chapelure (facultatif)

- 1- Cuire le poisson à la vapeur (environ 10 min). L'émietter une fois tiédi.
- 2- Laver les bulbes de fenouil. Les cuire 15 à 20 min dans une casserole d'eau bouillante salée. (Ils doivent être tendres tout en gardant de la tenue).
- 3- Les égoutter, laisser tiédir, puis les couper en 2 dans l'épaisseur.
- 4- Hacher chaque demi-bulbe.
- 5- Préparer la sauce béchamel en faisant fondre 30 g de beurre à feu doux.
- 6- Incorporer la farine sans cesser de remuer.
- 7- Verser peu à peu 100 ml de bouillon.
- 8- Ajouter la crème liquide. Cuire 5 à 6 min en remuant sans cesse.
- 9- Faire revenir l'oignon dans un filet d'huile d'olive. Ajouter les crevettes crues décortiqueuses et le poisson émietté. Saler, poivrer.
- 10- Étaler le fenouil dans le fond du plat.
- 11- Ajouter le poisson émietté ainsi que les crevettes.
- 12- Verser la sauce béchamel. Saupoudrer de chapelure si désiré.
- 13- Faire gratiner 10 à 15 min au four préchauffé à 180°.

Armelle et Wilfried