

LE FENOUIL



Le fenouil commun (nom scientifique *Foeniculum vulgare*, syn. *Foeniculum officinale*) est une espèce de plante bisannuelle ou vivace, cultivée pour le renflement bulbeux et charnu de ses feuilles imbriquées les unes dans les autres. Ce n'est pas un bulbe comme l'oignon comme son nom le laisserait à penser. C'est une plante de la famille des Apiacées (Ombellifères).

C'est un légume feuille dont on consomme le bulbe, les tiges, les feuilles et les graines. Son goût légèrement sucré rappelle un peu l'anis ou la réglisse. La pleine saison s'échelonne de mai à septembre.

Son histoire

Le fenouil est originaire des régions méditerranéennes (du latin « petit foin »). Il désignait à l'origine une sorte de graminée aromatique qui avait la propriété d'éloigner les insectes.

C'est dès l'Antiquité que le fenouil fut découvert près du littoral méditerranéen. Pousant naturellement sur les bords des chemins en Chine, en Égypte ou encore en Grèce, ses fonctions sont culinaires et médicinales (désinfectant, cure d'amaigrissement...).

Conduit en Grande Bretagne par les Romains, certains Anglais se rafraîchissaient l'haleine avec le fenouil remplacé de nos jours par le chewing-gum.

D'autres époques, d'autres croyances... Au Moyen Âge, ce légume-aromate était un anti-venin tout comme il portait auparavant l'emblème de la force et de la jeunesse dans la mythologie grecque. Mais ce n'est pas tout, nourriture des Dieux et source de leur puissance, le fenouil éloignait les démons et les esprits, en Italie. D'ailleurs, certains paysans en accrochaient au long de leur demeure et/ou en bouchaient les serrures des portes.

Les bienfaits du fenouil

Le fenouil est un véritable aliment santé. Il est aussi utilisé pour ses nombreuses qualités diététiques et ses propriétés médicinales : digestif, diurétique, tonique, galactogène. Il est riche en antioxydants et un champion de l'apport vitaminique (vitamine C (52 mg/100 g), provitamine A, vitamine E, ainsi que de vitamine B9 ou acide folique, renfort du système immunitaire. De plus, ce bulbe jofflu est gorgé d'eau et de minéraux, à commencer par le potassium (430 mg/100 g) et le magnésium (40 mg/100 g). Tous deux sont bénéfiques pour combattre l'hypertension. Ses teneurs en calcium et en fer sont aussi élevées.



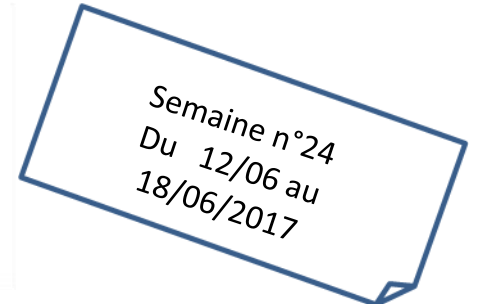
SALOU DANTEL

Feuille de Chou n°201

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION



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

www.panierbiolacoudraie.org

Rappel : Commission de commercialisation : mardi 20 JUIN 2017

Une commission de commercialisation aura lieu à la ferme des Maraîchers de la Coudraie le **mardi 20 JUIN à 17h30** (Fin prévue vers 19h30). Nous serons heureux de vous compter parmi nous.

Le Mesclun de la Coudraie

Le mesclun est le nom donné à l'assortiment d'au minimum cinq sortes de pousses et feuilles de salades. Harmonie de couleurs, de formes (rondeur des feuilles de mâche ou d'épinard, dentelures de la roquette ou du pissenlit) mais aussi de textures en bouche (croquant de la laitue, soyeux de la mâche, consistance de la scarole) et de saveurs (légère amertume des chicorées, piquant de la roquette, douceur de la feuille de chêne...) : le mesclun est à lui seul un trésor de contrastes. A la Coudraie, nous prenons soin de vous préparer des mélanges originaux riches en couleurs, en texture et en gout.

Soucis, violettes, capucines et bourraches seront par exemple parfaite notre mesclun.



Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Courgette		kg	3.60 €	0.800 kg	2.90 €	0.800 kg	2.90 €
Fève		kg	4.00 €	0.400 kg	1.60 €	0.400 kg	1.60 €
Concombre		Pièce	1.10 €	2	2.20 €	2	2.20 €
Salade		Pièce	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
Fenouil		kg	4.80 €	0.350 kg	1.70 €	0.350	1.70€
Fraise		kg	12.00€			0.250 kg	3.00 €
Haricot vert		kg	8.00 €			0.310 kg	2.50 €
Total					9.50 €		15.00€

Echos des jardiniers

Jeudi dernier, de nouveaux entretiens d'embauche ont eu lieu. 3 personnes se sont présentées pour 2 postes à pouvoir.

Zoom sur le jardin

Semis : basilic, salade, pourpier, blette

Plantations : courgettes, tomates

Travaux : Désherbage des carottes et oignons en plein champ

Rapé d'ail, oignon, fenouil et carottes

- 1- Emincer les légumes finement
- 2- Cuire à feu doux les légumes dans une poêle avec une cuillerée d'huile d'olive 10 min.
- 3- Retirer du feu
- 4- Parsemer le tout de Curcumin et curry

Le légume de la semaine et sa recette



Bar au fenouil et fèves

4 pers Préparation : 20 mn Cuisson : 30 mn

- 1 bar de 1kg nettoyé
- 2 fenouils
- 200gr de fèves
- 1 échalote
- beurre citronné
- poivre de séchouan
- 1 pincée de sel
- eau

- 1- Préchauffer le four à 200°C
- 2- Nettoyez le poisson, salez, poivrez et garnissez l'intérieur de branches de fenouil
- 3- Entourez-le de branches de fenouil puis déposez-le dans un plat huilé.
- 4- Déposer le plat dans le four
- 5- Dans une sauteuse faire revenir l'huile d'olive, l'échalote et le fenouil émincés puis les fèves. Laisser le tout à couvert 20mn à feu doux

Vous pouvez accompagner le plat d'une simple sauce au beurre - citron

Technique : préparer des fèves fraîches :

- Couper les extrémités, ouvrir la cosse et récupérer les fèves.
- Lorsque les fèves sont jeunes et tendres, retirer uniquement le petit appendice qui la reliait à la cosse. Elles se consomment alors crues ou cuites.
- Lorsque les fèves sont plus grosses, enlever leur première peau.