



**LES
JARDINS
DU
GIESSEN**



FENOUIL

NOM DE LA RECETTE	Page
FENOUIL ET MARRONS BRAISÉS	2
SOUPE FENOUILS - CAROTTES	2
FENOUIL ET POULET	2
CŒURS DE FENOUIL BRAISÉS DANS LEUR COULIS	3
SALADE DE FENOUIL À LA FETA ET AUX CACAHUËTES	4
TARTE FEUILLETÉE AUX FENOUILS CARAMÉLISÉS	4

NOM DE LA RECETTE	Page



LES JARDINS DU GIESSEN



FENOUIL

FENOUIL ET MARRONS BRAISES

Pour : 4 personnes

Préparation : 30 mn

Cuisson : total 1 h 30

Ingrédients :

- 4 bulbes de fenouil
- 2 oignons
- 2 carottes
- 500 g de marrons frais (ou un bocal)
- Sel, poivre et matière grasse

Dans un poêlon ou une cocotte, faire revenir ensemble le fenouil et les rondelles de carottes.

Assaisonner et laisser braiser une heure.

Pendant ce temps, préparer les marrons. Les fendre et les mettre dans une casserole d'eau froide. Porter à ébullition et au premier bouillon, éplucher les marrons en enlevant les deux peaux.

Quand l'heure s'est écoulée, ajouter les marrons dans la cocotte et laisser encore cuire 15 à 20 mn.

Servir avec une viande blanche ou une volaille rôtie ou braisée.

SOUPE FENOUILS - CAROTTES

Ingrédients :

- 3 fenouils
- 3 carottes
- 2 pommes de terre
- noix de muscade, sel, poivre
- un peu de crème fraîche

Bien rincer les légumes, puis éplucher les carottes et les pommes de terre. Détailler tous les légumes en petits morceaux.

Faire les bouillir dans un litre et demi d'eau salée pendant 20 à 30 mn.

Passer le tout au mixer. Assaisonner.

Ajouter de la crème fraîche dans les assiettes, selon le goût de chacun.

FENOUIL ET POULET

Ingrédients :

- 4 fenouils
- 4 escalopes de poulet
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de fond de volaille
- 1 cuillère à soupe de pastis
- sel, poivre, basilic, romarin.

Couper les bulbes de fenouil en tranches pas trop fines.

Les faire cuire à la vapeur ou à l'eau. Ils ne doivent pas être tout mous, mais la pointe d'un couteau doit pouvoir s'y enfoncer facilement.

Couper les escalopes en lanières.

Tapiser un plat des tranches de fenouil, recouvrir des lanières de poulet, puis à nouveau de fenouil.

Mélanger le fond de volaille, le pastis et l'huile d'olive avec un peu d'eau. Verser sur les fenouils et le poulet.

Saler, poivrer, parsemer d'un peu de basilic et de romarin.

Enfourner 1/4 d'heure à thermostat 6 (180°C).



LES JARDINS DU GIESSEN



FENOUIL



CŒURS DE FENOUIL BRAISÉS DANS LEUR COULIS

- Ingrédients:
- 4 gros fenouils frais
 - ½ c. à c. de sucre
 - 1 gros oignon
 - 2 c. à s. d'huile d'olive
 - 1 poivron rouge (facultatif)
 - 2 c. à s. de feuilles de coriandre
 - 1 gousse d'ail
 - 24 olives noires dénoyautées
 - 10 à 15 c. à s. de bouillon de volaille
 - Sel et poivre
 - 2 tomates moyennes

Préparez les fenouils en coupant le départ des branches, coupez au ras la base de la racine. A l'aide d'un couteau économique, pelez les enveloppes extérieures puis coupez chaque fenouil en deux dans le sens de la hauteur. Préchauffez le four à 150°C (th.5-6). Epluchez l'oignon et coupez-le en fines lamelles.

Dans une cocotte, versez l'huile d'olive. Ajoutez les rondelles d'oignon et de poivron. Faites cuire à feu doux en remuant fréquemment à l'aide d'une cuillère en bois en veillant bien à ce que les légumes ne se colorent pas. Lorsqu'ils commencent à devenir fondant, ajoutez la gousse d'ail épluché et écrasé et rangez les demi fenouils au fond de la cocotte. Ajoutez le bouillon de volaille et salez. Donnez un bouillon, couvrez puis enfournez et laissez cuire.

Pendant ce temps, pelez, épépinez et coupez les tomates en gros dés. Ajoutez-les ainsi que le sucre aux fenouils puis remettez au four pour 20 minutes. Hachez grossièrement la coriandre.

Retirez les fenouils de la cocotte avec une écumoire et rangez-les dans un plat creux allant au four. Tenez-les au chaud. Versez le jus de cuisson des fenouils, l'oignon, l'ail, le poivron, les tomates dans votre mixeur et réduisez-le tout en purée.

Mettez cette purée liquide à point de sel. Poivrez largement puis passez-la au travers d'une passoire fine sur les fenouils. Répartissez les olives dénoyautées sur les fenouils, puis passez au four, toujours à 150°C pendant 10 minutes. Au moment de servir, parsemez de coriandre hachée.



LES JARDINS DU GIESSEN



FENOUIL

SALADE DE FENOUIL À LA FETA ET AUX CACAHUÈTES

Ingrédients :

Pour un fenouil, il vous faut : - 50 g de cacahuètes
- 10 g de feta

Et pour votre vinaigrette : - du vinaigre balsamique
- de l'huile d'olive
- des herbes aromatiques
- de la cannelle
- du sel et du poivre

Faites cuire à l'eau bouillante salée le fenouil coupé en petits quartiers, en les gardant croquants. Mélangez les encore chauds avec les cacahuètes et la feta en tranche, puis assaisonnez avec la vinaigrette. Ajoutez les aromatiques et saupoudrez de cannelle avant de servir.

TARTE FEUILLETÉE AUX FENOUILS CARAMÉLISÉS

Ingrédients : - une pâte feuilletée
- 4 fenouils
- 60 g de sucre
- 100 g de beurre
- thym, romarin
- 200 g d'olives vertes
- sel et poivre

Faites d'abord blanchir les coques de fenouil. Préparez ensuite un caramel avec le sucre et une c. à s. d'eau, laissez le blondir puis ajoutez le beurre, le thym et le romarin. Mettez les fenouils à mijoter dans ce caramel avec les olives vertes, salez et poivrez légèrement, puis disposez le tout dans un moule à tarte. Recouvrez d'une pâte feuilletée et faites cuire dans un four à 200°. Renversez la tarte sur un grand plat avant de la servir avec une salade verte.

Recette



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



FENOUIL



Recette



Recette