



Fenouil local

Disponibilité:
juillet à septembre

Pourquoi l'adopter ?

→ Parce qu'il participe à l'éclatement de saveurs dans nos plats!

En plus de ses qualités nutritives, le fenouil a une texture crue très croquante, mais qui devient fondante lors de la cuisson. Sa saveur anisée est incomparable! On confond parfois le fenouil et l'anis? C'est que les deux plantes possèdent la même molécule, l'anéthol.

→ Parce qu'on aime tout de lui!

Le fenouil est comestible et savoureux du bout des feuilles jusqu'au bulbe, en passant par les tiges et les graines.



POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

Salade de fenouil et de melon à la feta



PORTIONS : 6

15 MIN

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) d'oignon rouge coupé en tranches minces
- 60 ml (¼ tasse) de jus de lime
- 1 L (4 tasses) de bulbes de fenouil coupés en tranches minces
- 375 ml (1 ½ tasse) de cantaloup coupé en dés
- 375 ml (1 ½ tasse) de melon miel coupé en dés
- 375 ml (1 ½ tasse) de melon d'eau coupé en dés
- 250 ml (1 tasse) de feta émietté grossièrement
- 5 ml (1 c. à thé) de graines de fenouil écrasées (facultatif)
- Poivre au goût

Préparation

- 1 Déposer l'oignon rouge dans un grand bol. Arroser de jus de lime et laisser ramollir, au moins 5 min.
- 2 Ajouter le reste des ingrédients et assaisonner généreusement de poivre
- 3 Remuer et servir.

Source : plaisirlaitiers.ca/recettes

Astuce !

- Le fenouil s'accommode comme le céleri. Cru dans des salades ou braisé à la poêle, vous pouvez manger ses tiges. Si elles sont trop fibreuses, utilisez-les pour parfumer vos courts-bouillons. Il se marie très bien avec le poisson.



Saumon à la compote olives-fenouil et au cheddar



PORTIONS : 4

20 MIN 30 MIN

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon, haché finement
- 750 ml (3 tasses) de fenouil tranché finement
- 125 ml (½ tasse) de vin blanc
- 75 ml (⅓ tasse) d'olives Kalamata dénoyautées
- 4 filets de saumon issu de la pêche durable, (150 g (⅓ lb) chacun)
- 5 ml (1 c. à thé) d'herbes italiennes
- 125 ml (½ tasse) de cheddar canadien râpé
- 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de fenouil hachées
- Sel et poivre

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- 2 Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen et cuire l'oignon et le fenouil pendant 5 min.
- 3 Ajouter le vin, amener à ébullition et cuire à couvert 10 min. Incorporer les olives et poivrer. Mettre de côté en conservant au chaud.
- 4 Entre-temps, déposer les filets de saumon sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Assaisonner avec les herbes italiennes, le sel et le poivre; cuire au four 10 min. Garnir du fromage et cuire 5 min de plus, ou jusqu'à la cuisson désirée.
- 5 Servir les filets de saumon sur la compote d'olives-fenouil, garnis des feuilles de fenouil.

Source : plaisirlaitiers.ca/recettes