

# FENOUIL

Juin 2024

En collaboration avec le Mouvement J'aime les fruits et légumes







## **LE FENOUIL EN MODE ZÉRO GASPI**

Le fenouil a un potentiel zéro gaspi très peu connu. D'ailleurs, ses adeptes ont l'habitude de se débarrasser des tiges et du feuillage, les trouvant trop coriaces ou filandreux pour les apprécier. Dans ce cahier, on vous propose de vous régaler avec ces parties que vous auriez autrement gaspillées.





## TIGES DE FENOUIL

Si vous prenez l'habitude de tailler finement les tiges de fenouil, vous augmenterez leur rentabilité. En effet, plutôt que de vous départir de la moitié du légume, vous le mangerez à 100 % et en bonus, vous ajouterez un parfum délicat à vos repas.



## ASTUCE DE CONSERVATION

Les tiges de fenouil taillées à la mandoline ou très finement au couteau se conservent pendant plusieurs jours au réfrigérateur, à condition que vous les conserviez dans un bocal avec de l'eau fraîche. Ainsi, elles resteront croquantes et pourront être ajoutées rapidement à vos recettes. Parfaites pour les sautés de légumes, dans les salades, dans les mijotés, les mélanges à sandwiches ou toute bonne recette ayant besoin d'un petit pep ! Égouttez et essorez avant de servir.







## **OEUFS BROUILLÉS**

Sur la photo, nous avons garni des oeufs brouillés de tiges de fenouil. Le résultat est délicat et gourmand !





## UN MARIAGE PARFAIT

Les salades de lentilles sont des recettes parfaites pour vider le frigo. Vous pouvez y mettre tout ce qui vous tombe sous la main. Notre canevas préféré est composé de 500 ml (2 tasses) de lentilles cuites au choix, 250 ml (1 tasse) de tiges de fenouil hachées, 60 ml (1/4 tasse) d'herbes fraîches et 60 ml (1/4 tasse) de vinaigrette au choix.

D'ailleurs, les surplus de lentilles peuvent être transformés en trempette, en tartina de style houmous ou même ajoutés à un plat de pâtes en guise de protéine.



# TARTE SALÉE AUX TIGES DE FENOUIL

Rendement : 4 portions    Temps de préparation : 15 minutes    Temps de cuisson : 30 minutes    Congélation : 3 mois

## Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile
- 1 oignon, haché finement
- 1 pâte brisée ou une pâte feuilletée
- 250 ml (1 tasse) de sauce béchamel
- 250 ml (1 tasse) de fromage à la crème, ramolli ou de fromage râpé (facultatif)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes fraîches, hachées finement (persil, basilic, romarin...)
- 1 tête d'ail confit ou 2 gousses d'ail, haché (facultatif)
- 250 ml (1 tasse) de tiges de fenouil, hachées finement
- Sel et poivre, au goût
- Zeste d'un citron (facultatif)



## Préparation

1. Placer la grille au centre du four et préchauffé à 180 °C (350 °F).
2. Dans une poêle, chauffer l'huile et faire suer les oignons. Réserver.
3. Couvrir une plaque de cuisson d'un papier parchemin ou d'une feuille de silicone. Abaisser la pâte à tarte pour en faire une tarte rustique, sans moule.
4. Étendre la béchamel, puis répartir les herbes fraîches, l'ail, les oignons et les tiges de fenouil. Assaisonner.
5. Cuire au four environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
6. Laisser reposer au moins 10 minutes avant de servir. Garnir avec le zeste du citron et le feuillage du fenouil. Ajouter un oeuf ou une protéine pour un repas complet.





## TARTE SALÉE AUX TIGES DE FENOUIL

Sur la photo, nous avons ajouté deux oeufs miroirs en guise de protéines.



## FENOUILS GRILLÉS

Le fenouil grillé fond en bouche et a un goût délicat. Sur la photo, nous avons simplement fait griller les fenouils dans la poêle et pouvons ainsi les ajouter à plusieurs repas pendant la semaine. Vous pourriez également les faire griller au four avec de l'huile et des assaisonnements au choix.







# FENOUILS BRAISÉS

Rendement : 4 portions Temps de préparation : 10 minutes Temps de cuisson : 25 minutes Congélation : non

## Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) de corps gras (ex: beurre, margarine, gras de canard...)
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- Le jus et le zeste d'un citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucrant (miel, sirop d'érable, sucre en poudre...)
- 2 bulbes de fenouil, grillés et taillés en quartier, avec les tiges
- Sel et poivre, au goût

## Préparation

1. Dans une poêle profonde, faire fondre le corps gras à feu moyen. Ajouter la farine et cuire en remuant 1 minute à l'aide d'un fouet.
2. Verser l'eau et fouetter jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3. Ajouter le jus de citron, le zeste du citron et le sucrant en fouettant pour obtenir un mélange lisse et homogène.
4. Ajouter les fenouils grillés et les cuire environ 8-10 minutes, pour les réchauffer, sans les surcuire.
5. Saler, poivrer et assaisonner au goût.







## Crédits

Le projet est rendu possible grâce au soutien du Mouvement J'aime les fruits et légumes soutenu financièrement par le gouvernement du Québec

Création de contenu, graphisme et  
stylisme culinaire  
Florence-Léa Siry

Révision  
Alison Caron  
Florence Brassard

Photographe  
Josiane de la Sablonnière



Québec 

