

Fenouil

infos

Le Fenouil sauvage peut pousser jusqu'à 2 m 50 de hauteur. C'est une **plante vivace** dont la tige est rameuse, ronde et dressée. Les tiges les plus vieilles sont creuses. Les feuilles sont constituées de trois à quatre folioles répartis en lanières filiformes. **Les fleurs jaunes se présentent en ombelles** qui font jusqu'à 15 cm de diamètre et comportent une quinzaine de rayons de longueurs inégales. Leur floraison apparaît de juin à août.

Le terme "fenouil" est apparu dans la langue française au XIII^{ème} siècle, il provient du latin "foenum", qui **signifie "foin"** en raison de l'aspect de ses feuilles lorsque celles ci sont sèches.

Son odeur est aromatique et la saveur piquante.

Le fenouil comprend **plusieurs variétés sauvages**, mais il existe une variété cultivée dont on consomme la base renflée des feuilles. On peut parler du **fenouil-oignon** que l'on prépare en légume et du **fenouil-poivre** dont on consomme les tiges et les feuilles. On utilise le fenouil pour accommoder les poissons et même les olives.

Le fenouil sauvage contient une essence riche en anéthol qui possède des **vertus digestives** ; cette essence est surtout présente dans les graines. Le fenouil est constitué de vitamines A, B & C et de sels minéraux.

En phytothérapie, les parties utilisées sont les fruits dénommés couramment "graines de fenouil" qui sont récoltées dès le mois de septembre et jusqu'en octobre. On utilise les feuilles fraîches, les racines, et les fruits. **Les fruits peuvent être mis en conserve.**

Le fenouil sauvage pousse en Europe méridionale, dans les vignobles ou même dans les décombres, les sols caillouteux ou herbeux. Il est cultivé en certains endroits.



recette

Vin de fenouil

Vous préparerez un excellent vin tonifiant en faisant macérer de 20gr à 50gr de graines dans 1l de bon vin. Après 8 jours de macération, la boisson est filtrée et laissée pendant 2 ou 3 mois en mûrissement.

Un verre après chaque repas vous donnera alors un tonus inhabituel...

Le fenouil est surtout utilisé en gastronomie parfumant celle-ci de son arôme très spécifique.

Ses usages culinaires sont multiples. Feuilles et graines de fenouil entrent dans la composition de nombreux mets (salade, fromage blanc, viande, poisson, choucroute).

