



LES LÉGUMES FENOUIL

Le fenouil se reconnaît à son parfum et à son goût anisé. C'est un aliment particulièrement intéressant sur le plan nutritionnel. On le retrouve avec plaisir dans des plats salés, mais aussi dans les desserts sucrés.

Choisir le fenouil



Réflexe, regardez les feuilles : un plumet bien vert et en bon état est signe de fraîcheur. Le bulbe doit être renflé, bien blanc, sans taches ni griffures.

Approchez votre nez : si les feuilles sont odorantes, le fenouil tout entier parfamera intensément votre cuisine.

Soupelez : pour vous plaire, le bulbe doit se montrer lourd et bien ferme.

Conserver le fenouil

Coupez les tiges et le plumet.

Dans le bac à légumes, ou dans une boîte hermétique si son puissant parfum vous dérange, gardez-le jusqu'à une semaine au réfrigérateur.

Ne jetez pas les tiges et le plumet ! Faites-les sécher et aromatisez vos courts-bouillons d'une note anisée...

Les apports et les bienfaits du fenouil

Que des bonnes calories ! Le fenouil est un concentré de qualités nutritionnelles. Il présente de fortes teneurs en fer, potassium, calcium, magnésium, vitamines C et E, et bêta-carotène. Ses fibres abondantes sont particulièrement bien tolérées : satiété garantie.

Source *Les fruits et légumes frais-Interfel*

Saisons de production

