

PRODUIT
ET CONSOMMÉ
DANS LA
LOIRE



AUTOMNE

Astuces
Recettes

LE FENOUIL
CUISINÉ DANS TOUS SES ÉTATS

À CHAQUE SAISON SES LÉGUMES, À CHAQUE SAISON SES PLAISIRS.
La Chambre d'Agriculture de la Loire et les producteurs locaux vous proposent
recettes et astuces pour bien cuisiner les légumes de saison.

SALADE DE LENTILLES AU FENOUIL

6 PRÉPARATION 25 MIN.
CUISSON 20 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 2 fenouils
- 1 pomme
- 200 grammes de lentilles du Puy
- 1 poignée de raisins secs
- Huile d'olive
- Vinaigre de vin
- Sel, poivre

Faîtes cuire les lentilles dans une grande quantité d'eau froide jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Egouttez-les et laissez-les refroidir. Préparez une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre puis versez sur les lentilles, ajoutez les raisins secs et mélangez.

Coupez le fenouil en tranches puis en petits morceaux. Faites de même avec la pomme préalablement épluchée. Mélangez le tout avec les lentilles. Dégustez.

Petit plus : faites préalablement gonfler les raisins secs dans de l'eau très chaude.

FENOUIL À LA CRÈME CITRON-CIBOULETTE

4 PRÉPARATION 10 MIN.
CUISSON 20 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 2 fenouils
- 25 cl de crème fraîche
- 1 citron
- 1 poignée d'olives
- 1 bouquet de ciboulette
- sel, poivre



Lavez les fenouils, enlevez la couche supérieure, coupez-les en 2. Faites cuire les bulbes dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant vigoureusement la crème et le jus du citron. Ajoutez le sel, le poivre et la ciboulette ciselée.

Quand les fenouils sont tendres, rafraîchissez-les en les passant sous l'eau froide. Egouttez-les puis émincez-les. Ajoutez les olives puis servez avec la sauce.

CRÈME DE FENOUIL

4 PRÉPARATION 10 MIN.
CUISSON 25 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 2 fenouils
- 20 cl d'eau
- 20 cl de crème liquide
- 1/2 citron pressé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Graines de fenouil
- Sel, poivre

Epluchez, lavez et coupez le fenouil en fines lanières. Réservez les toupets pour la décoration.

Dans une poêle, faites revenir le fenouil dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il dore un peu. Ajoutez 20 cl d'eau et laissez étuver pendant 20 minutes. Le fenouil doit s'écraser à la fourchette. Hors du feu, ajoutez la crème, le jus de citron puis mixez très finement jusqu'à obtention d'une crème lisse et homogène.

La crème se déguste bien chaude ou bien froide. Ajoutez sur le dessus les graines de fenouils et les toupets au moment de servir.

PURÉE DE FENOUIL

4 PRÉPARATION 15 MIN.
CUISSON 15+15 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 3 fenouils
- 1 c. à soupe de feuilles de fenouil ou d'aneth
- 2c. à soupe d'huile d'olive
- 30 grammes de beurre
- 3 c. à soupe de crème fraîche
- Quelques olives
- Sel, poivre

Lavez et émincez les bulbes de fenouil. Faites les cuire 15 à 20 minutes à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les puis faites-les sauter dans une casserole avec le beurre.

Baissez le feu et laissez cuire à couvert pendant 15 minutes à feu doux. Une fois que le fenouil est bien cuit, mixez la préparation en y incorporant la crème, l'huile d'olive et l'aneth, ou les feuilles de fenouil. Ajustez l'assaisonnement, décorez avec les olives et servez immédiatement.



FICHE D'IDENTITÉ :

LE FENOUIL

PÉRIODE DE PRODUCTION :

Juin à novembre

ASSOCIATIONS GAGNANTES :

Veau, carotte, champignon, citron, poisson, huile d'olive, pomme de terre, olive.

JE LE PRÉPARE :

Éliminez les toupets (brins de feuilles), rognez légèrement le trognon. Retirez la première feuille si elle est abîmée.

Comptez au moins un bulbe par personne en salade, 2 en accompagnement.

FENOUIL ASTUCIEUX :

Conservez les toupets en les faisant sécher, ils parfumeront vos courts-bouillons, vos salades et vos poissons.

Le fenouil se déguste également cru : tout juste lavé et coupé en fines lanières, son goût légèrement anisé est très apprécié au moment de l'apéritif...

En infusion, le fenouil est une tisane rafraîchissante et digestive.

Frais ? Un joli feuillage vert est gage d'un fenouil frais.



DANS LA LOIRE...

- Environ 120 maraîchers
- 350 à 400 hectares en production de légumes, dont 15 hectares de serres (très rarement chauffées)
- 300 hectares de pommes de terre
- Une centaine d'exploitations pratique la vente directe. Ce sont des exploitations de taille modeste, avec environ 2 hectares de production de légumes

EN CONSOMMANT LOCAL, JE SOUTIENS L'ÉCONOMIE ET LES EMPLOIS LOCAUX

Le recours aux produits locaux induit l'installation de nouveaux producteurs, ainsi que le soutien à des emplois transversaux dans la transformation agroalimentaire, la logistique, l'organisation ; vous participez ainsi concrètement au soutien de l'emploi local.

SOURCE : CHAMBRE D'AGRICULTURE DE LA LOIRE, DIAGNOSTIC DE L'ACTIVITÉ MARAÎCHÈRE EN VENTE DIRECTE SUR LE SUD LOIRE, 2010.

TÉLÉCHARGEZ L'ENSEMBLE DES FICHES SUR WWW.TERRESDELOIRE.FR

Cette fiche a été réalisée par le groupe de promotion du maraîchage, accompagné par la Chambre d'Agriculture de la Loire et soutenu par l'association Ruse et le Conseil Général de la Loire.

