



FENOUILORK AVEC TOI



Tatin de fenouil

 5 personnes

 5 € environ

 préparation 20 min.
cuisson 30 min.

Ingrédients bio

- 2 gros bulbes de fenouil (ou 3 petits)
- 1 rouleau pâte feuilletée pur beurre
- 50g de parmesan ou de tome locale
- 1 cuil. à soupe de graines de fenouil
- 2 cuil. à soupe de cassonade ou sucre blond ou rapadura
- 1 demi cuil. à café de piment d'espelette
- 1 cuil. à soupe de miel
- huile d'olive
- sel & poivre
- beurre pour le moule

Diététique

Permet de lutter contre les ballonnements, les flatulences et les troubles digestifs. Utile pour les enfants souffrant de coliques.

La minute bio

Nettement moins consommé que les stars du monde des légumes comme la tomate ou le melon, le fenouil est malgré tout systématiquement présent dans les fermes biologiques. C'est qu'il y joue un rôle important dans la rotation, considéré comme une culture de « rupture », résistante aux maladies et ravageurs. Très utile pour garder un sol sain et produire de bons légumes sans traitements chimiques !

Préparation

Laver les fenouils en réservant les plumets. Les couper en tranches épaisses dans le sens de la hauteur.

Les cuire à feu modéré dans une poêle huilée avec la cassonade et les graines de fenouil pendant environ 5 minutes en les retournant. Saler, poivrer et réserver.

Préchauffer le four à 180°C.

Râper le parmesan ou la tome locale. Beurrer un moule à tarte ou à manquer. Disposer les tranches de fenouil, répartir le miel, ajouter le piment d'Espelette, puis saupoudrer de parmesan râpé.

Recouvrir avec la pâte feuilletée en rentrant bien les bords dans le moule. Piquer avec une fourchette et enfourner pour environ 25 minutes.

Retourner la tatin sur un plat, parsemer de quelques plumets réservés et servir sans attendre.

LE RÉSEAU BIO CENTRE-VAL DE LOIRE



Ne pas jeter sur la voie publique

