

FENOUIL À LA MÉDITERRANÉENNE

De par son goût anisé, le fenouil ne laisse personne indifférent !

Légume produit de juin à septembre, il peut se consommer cru ou cuit et se marie bien, par exemple, avec le poisson.

Il existe mille et une façons de préparer le fenouil.
En voici une aux saveurs du sud ...¹

Temps de préparation : 30 à 40 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients

(pour 2 enfants de 18 mois / +- 3 ans)

1 fenouil (300g)
100g de pulpe de tomates bien mûres
1 petit oignon
½ gousse d'ail
¼ de cuillère à café d'origan séché
¼ de cuillère à café d'estragon séché
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Pour le nappage

50 ml de crème fraîche
1 cuillère à soupe de fromage râpé
1 cuillère à café de persil haché
1 cuillère à café de ciboulette hachée
1 cuillère à café de basilic haché

Préparation

- Laver et couper le fenouil en lamelles
- Le faire cuire 15 à 20 minutes à la vapeur ou dans de l'eau bouillante, ensuite bien l'égoutter
- Pendant la cuisson du fenouil, préparer la sauce tomate :
 - Eplucher, laver et émincer les oignons et l'ail
 - Les faire suer dans une casserole contenant de l'huile d'olive
 - Ajouter dans la casserole la pulpe de tomates
 - Ajouter l'origan et l'estragon dans la sauce, puis laisser mijoter le tout à feu doux, jusqu'à obtenir une sauce plus épaisse
- Préparer le nappage : mélanger dans un bol tous les ingrédients
- Disposer les lamelles de fenouil dans un plat à gratin, y verser la sauce tomate puis le nappage
- Faire gratiner le plat au four pendant 20 minutes à 240°C

¹ Référence : <http://www.cuisine-vegetarienne.com>