

Fenouil braisé diététique

Ou marathon (son nom grec) braisé

4 personnes Cuisson : 1 h 20 min

- 4 bulbes de fenouil
- 1 verre de vin blanc sec
- Branches de thym
- Feuille de laurier ou herbes de Provence
- 1 Cac de graines de coriandre
- Un citron ou 1 CaS de Pulco Citron
- 2 CaS de persil haché
- Sel poivre
- 1 cuillère huile d'olive

Eplucher le fenouil et le cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 5 mn ou mieux dans un « blanc » pour légumes (1 CaS de farine délayée dans 3 cuillères d'eau froide, une Cas de vinaigre pour un litre d'eau portée à ébullition)

Puis les couper en tranches et les mettre dans une casserole à fond épais avec l'huile (ou petite cocotte). Ajouter le vin, un verre d'eau, les aromates, le sel le poivre.

Couvrir et cuire à feu très doux pendant 35 mn Rajouter un peu d'eau si nécessaire.

Ajouter le persil au moment de servir

Le fenouil est un légume riche en fibres et peu calorique.

www.sene.name



Des vacances différentes des paysages reposants. Le Cantal, ses forêts, ses cascades, ses randonnées sa truffade, ses plats simples vous attendent dans une maison rénovée de 200 ans d'âge

Ressourcez vous dans le Cantal
www.sene.name ou
www.cuisine.sene.name