

Les recettes de la ferme

Légume de la semaine : Le fenouil riche en fer, calcium et zinc.

Recette rapide

Fenouil à la vapeur.

- Couper les fenouils en quarts, cuire à la vapeur 10 à 15 min.
- Faire une sauce en mélangeant crème fraîche, jus de citron, menthe, ciboulette, sel et poivre.
- Servir chaud avec la sauce.

Soupe délicieuse

Soupe fenouil et carotte

- Couper une botte de carottes, 1 oignon et 2 fenouils en dés.
- Rajouter l'eau, cuire à petit bouillon 30 min, ajouter 2 gousses d'ail et mixer.
- Ajuster avec sel, poivre, jus de citron et eau si nécessaire.
- Servir avec un peu de crème fraîche et de l'aneth.

Pour recevoir

Salade fraîche de fenouil cru, oranges et poisson fumé.

- Couper 1 demi-oignon, 2 fenouils et quelques radis en fines tranches (mandoline de préférence).
- Tailler une orange au couteau et couper en petits quartiers.
- Ajouter olives vertes, dés de poisson fumé en tranches, sel, poivre, huile d'olive.
- Ajuster sel, poivre et jus de citron en goûtant.

Recette technique

Bar de ligne fouré aux herbes sur lit de fenouil gratiné.

Poisson :

prendre un poisson entier (ici bar de ligne), placer dans la cavité tiges et verdure de fenouils, aneth, et 2 demis rondelles de citron.

Assaisonner entièrement le poisson de sel et d'huile d'olive. Laisser reposer au moins 30 min à température ambiante.

Gratin:

couper 4 fenouils en quartiers, cuire à la vapeur ou à l'eau salée 5 min.

Dans un plat suffisamment grand pour accueillir le poisson par après : recouvrir d'huile d'olive et déposer les fenouils coupés en tranches préalablement cuits.

Recouvrir d'une béchamel avec sel, poivre, noix de muscade, parmesan râpé et poivre de cayenne.

Cuire 5 min à 200°C puis déposer le poisson par-dessus et cuire +/- 20 min à 180°C ,le poisson doit se détacher tout seul.

Déposer le poisson sur un plat à part et décortiquer le à la fourchette. Servir avec du jus de citron.