

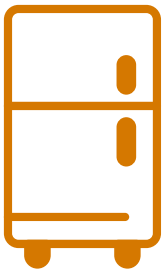
Trésor méconnu à mettre au menu : Le fenouil

Délicat goût anisé, légèrement sucré

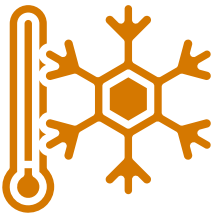


Source de potassium et vitamine C

Saveur qui s'adoucit encore à la cuisson



- **Toutes les parties** : Ne pas laver. Conserver dans un sac ou un contenant hermétique, au bac à légumes
- **Bulbes et tiges** : Se conservent 1 à 2 semaines
- **Feuilles** : Envelopper dans un papier absorbant légèrement humide. Se conservent quelques jours



- **Toutes les parties** : Laver, bien sécher et conserver dans un contenant ou un sac hermétique avant de congeler
- **Bulbe et tiges** : Couper en morceaux. Blanchir 2 à 3 minutes (facultatif pour les tiges), refroidir dans l'eau glacée et bien sécher avant de congeler
- **Feuilles** : Hacher ou laisser entières. Peuvent être congelées dans un bac à glaçons avec un peu d'eau ou d'huile.



- **Le bulbe** : cru en salade, rôti, braisé ou sauté, dans les soupes, potages et gratins, ou en accompagnement du poisson, des fruits de mer ou du poulet
- **Les feuilles** : crues, comme une fine herbe, à la manière de l'aneth
- **Les tiges** : les jeunes se cuisent comme des asperges; les plus fibreuses parfument les bouillons et les courts-bouillons
- **Mordu-RC : Recettes**

Ricardo : À savoir sur le fenouil

Recettes du Québec : Le fenouil

IGA : Conservation du fenouil

 Glanage solidaire;
coup de pouce planétaire!

 Moisson
Laurentides
banque alimentaire

 **SYNERGIE**
ÉCONOMIQUE LAURENTIDES