



Fenouil au vinaigre balsamique

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Le fenouil est un légume riche en fibres au goût anisé. La partie que l'on consomme le plus est la base charnue de ses feuilles, blanche, ronde et joughue.

En cuisine, le fenouil gagne à être sauté plutôt que braisé, pour lui conserver son goût si particulier. Caramélisé naturellement puis déglacé au vinaigre balsamique comme ici, il est un accompagnement idéal pour les poissons.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 10 min - Cuisson: 15 min - Durée: 25 min

Ingrédients

- 1 kg de bulbes de fenouil
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- sel
- poivre

Préparation

1. Enlever les feuilles abimées du fenouil et couper les tiges à ras.
2. Couper chaque bulbe deux, dans l'épaisseur, puis encore en deux.
3. Avec un petit couteau, enlever le cœur comme pour un chou.
4. Emincer ensuite chaque quartier en tranches d'un petit centimètre d'épaisseur.
5. Rincer les tranches et les égoutter.
6. Porter de l'eau à ébullition dans une grande casserole.
7. Plonger le fenouil dans l'eau bouillante et le faire cuire pendant 5 minutes.
8. L'égoutter.
9. Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse.
10. Faire sauter le fenouil à feu vif pendant 8 à 10 minutes.
11. Saler et poivrer en cours de route.
12. Quand le fenouil est cuit, il doit être légèrement caramélisé, arroser de vinaigre balsamique et mélanger.
13. Le transférer dans un plat et servir aussitôt.

Remarques ou suggestions

- Si l'on peut, précuire le fenouil à la vapeur plutôt qu'à l'eau bouillante pour lui conserver un

peu plus de son goût anisé.