

Fenouil commun

Foeniculum vulgare L.

Tonneau
33 - 63 - 99



Catégorie

Famille des Ombellifères

Plante vivace aromatique, dégageant au froissement une forte odeur d'anis

Description

Feuillage : caduc, de vert vif à vert glauque, porté par des tiges raides, en touffes denses à la base, divisé en lanières étroites et allongées, feuilles alternes, plumeuses, découpées en segments filiformes, la base élargie des pétioles s'emboîtant les uns dans les autres forme un faux bulbe blanc et charnu

Floraison : juillet à septembre, parfumée en été, petites fleurs disposées en ombelles à l'extrémité des tiges et à pétales enroulés vers l'intérieur

Fruit : 2 akènes, rainurés par 5 côtes en forme ovoïde

Hauteur : 1.5 à 2.8 m

Couleur : jaune

Entretien et culture

Sol : profond, neutre ou légèrement calcaire, frais à sec, de fertile à pauvre

Emplacement : au soleil, au potager ou en arrière-plan dans un massif de vivaces

Multiplication : par semis en place d'avril à juillet, échelonner les semis pour étaler les récoltes

Entretien : rabattre les têtes florales fanées uniquement si on veut éviter les nombreux semis naturels, sinon elles restent décoratives tout l'hiver. Au printemps, couper ou scier à ras les fortes cannes afin de laisser pousser les nouvelles tiges qui partent de la souche. Penser à arracher les plans en surnombre avant qu'ils ne deviennent trop grands, car passée une certaine taille, leur racine en pivot est inextirpable

Récolte : le faux bulbe se récolte lorsqu'il est bien formé, environ 3 mois après le semis. Les feuilles sont meilleures lorsqu'elles sont très jeunes, en forme de plume vert. Les grains se ramassent dès qu'ils sont mûrs avec l'ensemble de l'ombelle dont ils se détachent facilement

Culture : ne pas associer avec le chou-rave, les haricots et les tomates, la coriandre et les fèves. Le fenouil ne perturbera pas la pousse du céleri à côtes, du céleri rave et des poireaux. Associé avec la menthe et la sauge, il protège le chou des chenilles et des papillons

Utilisation

Plante mellifère et à nectar (la préférée de la chenille du Machaon grand porte-queue), ses jeunes feuilles crues et juteuses sont excellentes pour parfumer une salade. On peut aussi les ajouter à une soupe ou tout autre plat.

Les graines sont utilisées comme condiments aussi bien pour les recettes salées que sucrées (couscous, desserts, boissons, liqueurs).

Le faux bulbe se mange cru, coupé en fines rondelles dans les salades ou cuit à l'eau ou à la vapeur, en gratin, etc.

En phytothérapie, le fruit du fenouil est utilisé pour ses effets sur l'appareil digestif : il facilite la digestion, combat les flatulences, parfume l'haleine, traite le manque d'appétit. La racine quant à elle a des vertus diurétiques (en cas de troubles rénaux ou de régime amaigrissant). Le fenouil entre également dans la composition de soins de la peau (astringent), des cheveux ternes et cassants, ainsi que dans la composition de savons. Les graines sont utilisées dans les pots-pourris.

Attention !

L'huile essentielle de fenouil, l'anéthol, est toxique et épileptogène. Elle est déconseillée chez l'enfant, la femme enceinte ou allaitante.

Ne pas utiliser en cas de cancer oestrogène-dépendant (sein et prostate) car elle contient des phyto-oestrogènes.



Fenouil commun

Foeniculum vulgare L.

p2

Tonneau

33 - 63 - 99



Anecdotes

Le nom du genre dérive du latin *fœniculum*, diminutif de *fœnum*, « foin ».

Le terme « marathon » provient d'un mot grec signifiant « place à fenouil », raison pour laquelle on a baptisé ainsi la ville de Marathon, jadis bordée de champs de fenouil sauvage.

Connu depuis l'Antiquité à la fois comme épice et comme remède, le fenouil avait la réputation d'être aphrodisiaque ; aux Romains, elle donnait « mérite et force ». Au Moyen Âge, il préservait des sorciers et éloignait les fantômes.

Recette : potée toscane au fenouil

Ingrédients : tête et feuilles de fenouil, 200gr de haricots secs, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 potimarron, 1 poignée de flocons d'avoine, 1 tasse de coulis de tomates, 3 c. à s. d'huile d'olive, 1.5 l de bouillon.

Préparation : la veille de votre repas, faire tremper les haricots secs (les haricots rouges sont parfaits pour ce plat). Faire blondir une gousse d'ail et un oignon sur un fond d'huile d'olive. Ajouter le potimarron coupé en petits dés (en gardant la peau), le coulis de tomates, le bouillon, les flocons d'avoine et 2 beaux rameaux de fenouil. Laisser mijoter à feu doux et à couvert pendant 2 heures (plus, ce sera encore meilleur). Juste avant le repas, préparer une sauce en mélangeant, puis en broyant ensemble une bonne poignée de fenouil, une gousse d'ail et 2 c. à s. d'huile d'olive.

Références :

Net :

www.jardindupicvert.com
<http://nature.jardin.free.fr>
<http://www.passeportsante.net>
www.naturosante.com
<http://plantesdelabible.agricole.officelive.com>
www.toildepices.com

Livres :

- *Guide de la collection du Jardin des plantes de Pitié*, M Clignez, A. Lamproye, Y. Leruth, E. Melin, P. Sanglan, 4ème édition.
- *La bible des herbes*, Peter McHoy et Pamela Westland, Ed. Könemann
- *Le jardin au naturel*, François Couplan et Françoise Marny, Ed. Bordas Jardins
- *La cuisine sauvage des haies et des talus*, Annie Jeanne et Bernard Bertrand, Ed. de Ferron
- *La cuisine des plantes sauvages*, Anne Richard et Pierre Vaillant, Geste Editions
- *Attirer des papillons dans votre jardin*, Johan Possemiers, Hallemaans INA
- *La nature comestible*, Ian Burrows, Ed Delachaux et Niestlé
- *Herbes de cuisine de A à Z*, Henning Seehusen, Ed. Chantecler
- *Les plantes et les médicaments*, Loïc Girre, Ed. Delachaux et Niestlé

