

# RECETTES

LE FENOUIL :  
SAVOUREUX ET RICHE  
EN BIENFAITS

CHEFFE  
LAURA ROD





**#JAIMELESANISES**

**CHEFFE LAURA**

**TE PROPOSE...**





Le fenouil est reconnu pour son goût unique et ses nombreux atouts nutritionnels. Riche en fibres, en vitamines C et B9, en potassium et en antioxydants, il est un allié précieux pour notre santé.

Il favorise la digestion, renforce le système immunitaire et aide à réguler la tension artérielle.

**DETOX TA LIFE  
AVEC TON FENOUIL →**





POUR 4 PERSONNES

2 TIGES DE FENOUIL (OUI  
MÊME AVEC LES FLEURS)

1 PETIT OIGNON HACHÉ

2 OIGNONS NOUVEAU  
HACHÉS

100G PERSIL HACHÉ

12 FEUILLES DE MENTHE  
HACHÉES

1 ŒUF

125G FARINE

125ML EAU FROIDE

SEL

POIVRE DU MOULIN

HUILE DE COLZA

- Utiliser les tiges de fenouil en les passant dans un robot culinaire pour les broyer.
- Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.
- Dans une poêle, chauffer à feu moyen 1 cm d'huile au fond. Déposer le mélange par cuillerée et l'étendre comme si c'était une crêpe de 5-6 cm de diamètre.
- Cuire environ 2 minutes de chaque côté et retourner les galettes à l'aide d'une spatule. S'assurer de cuire jusqu'au centre. Ajouter de l'huile au besoin pour continuer la cuisson
- Servir avec du yaourt additionné de jus de citron et d'épices

L'ANTI GASPI MIAM

**GALETTE DE TIGES**





POUR 1 MOULE A CAKE 22CM

150 G FENOUIL CUIITS  
SEL, POIVRE  
3 - 4 CS EAU  
4 FEUILLES  
DE GÉLATINE, RAMOLLIES  
DANS L'EAU FROIDE  
350 G COTTAGE CHEESE  
1 - 2 CC JUS DE CITRON  
2 CS FANES DE FENOUIL  
HACHÉES  
1 DL DEMI-CRÈME,  
FOUETTÉE FERME  
1 BLANC D'ŒUF, BATTU EN  
NEIGE FERME  
3 - 4 CS FANES DE FENOUIL  
OU DE CIBOULETTE  
FINEMENT CISELÉE

- Couper le fenouil en petits cubes. Vous pouvez ajouter d'autres légumes cuits si vous le souhaitez.
- Ajouter le cottage cheese, le jus de citron et les fanes de fenouil à la masse aux légumes.
- Bien presser la gélatine dans le mélange et la dissoudre, laisser refroidir.
- Incorporer délicatement la crème et le blanc d'œuf. Verser dans le moule préparé, lisser et réserver au réfrigérateur à couvert 4 h ou toute une nuit jusqu'à ce que la masse prenne.
- Démouler la terrine sur une planche, retirer le film alimentaire. Trancher, dresser une part sur chaque assiette, parsemer de graines de fenouil et de noisettes, décorer.

**#BALANCETONFENOUIL**

**TERRINE ANTI-GASPI POUR  
L'ÉTÉ**





IL TE FAUT DES RESTES DE  
PURÉE

+

LA PARTIE EXTÉRIEUR DU  
FENOUIL, CUITE POUR Y  
METTRE TA PURÉE

+

UN BON FROMAGE RÂPÉ

FEUILLES DE FENOUIL POUR  
DÉCORER

- A l'aide de la poche à douille cannelée, ou d'une cuillère, remplir de purée les enveloppes de fenouil et parsemer de fromage
- Gratiner 15-20 minutes au milieu du four préchauffé à 220 °C. Décorer et servir

Tu peux farcir ta robe de fenouil de plein de choses...

En mode froid - salades diverses, taboulé, etc...

En mode chaud - purée, ragoût, ratatouille, etc...

## PURÉE EN ROBE DE FENOUIL



*Tu mets ce que  
tu veux dedans*





MOULE ROND 22CM

2 GROS OEUFS  
70G SUCRE  
1 ZESTE D'ORANGE  
130G FARINE DE BLÉ  
70G BEURRE DEMI-SEL  
70G POUDRE D'AMANDES  
8G POUDRE À LEVER  
200G FENOUIL  
3 CS LAIT

- Allumer votre four à 170°C en chaleur tournante
- Dans un bol, fouetter les oeufs, le sucre et le zeste d'une orange.
- Mélanger la poudre à lever à la farine et les incorporer au mélange en 3 fois.
- Ajouter le beurre bien ramolli ainsi que la poudre d'amandes.
- Hacher très finement le fenouil lavé
- Intégrer le fenouil à la pâte à gâteau et ajouter le lait pour assouplir un peu la pâte
- Verser dans le moule préparé
- Cuire au four pendant environ 50 minutes

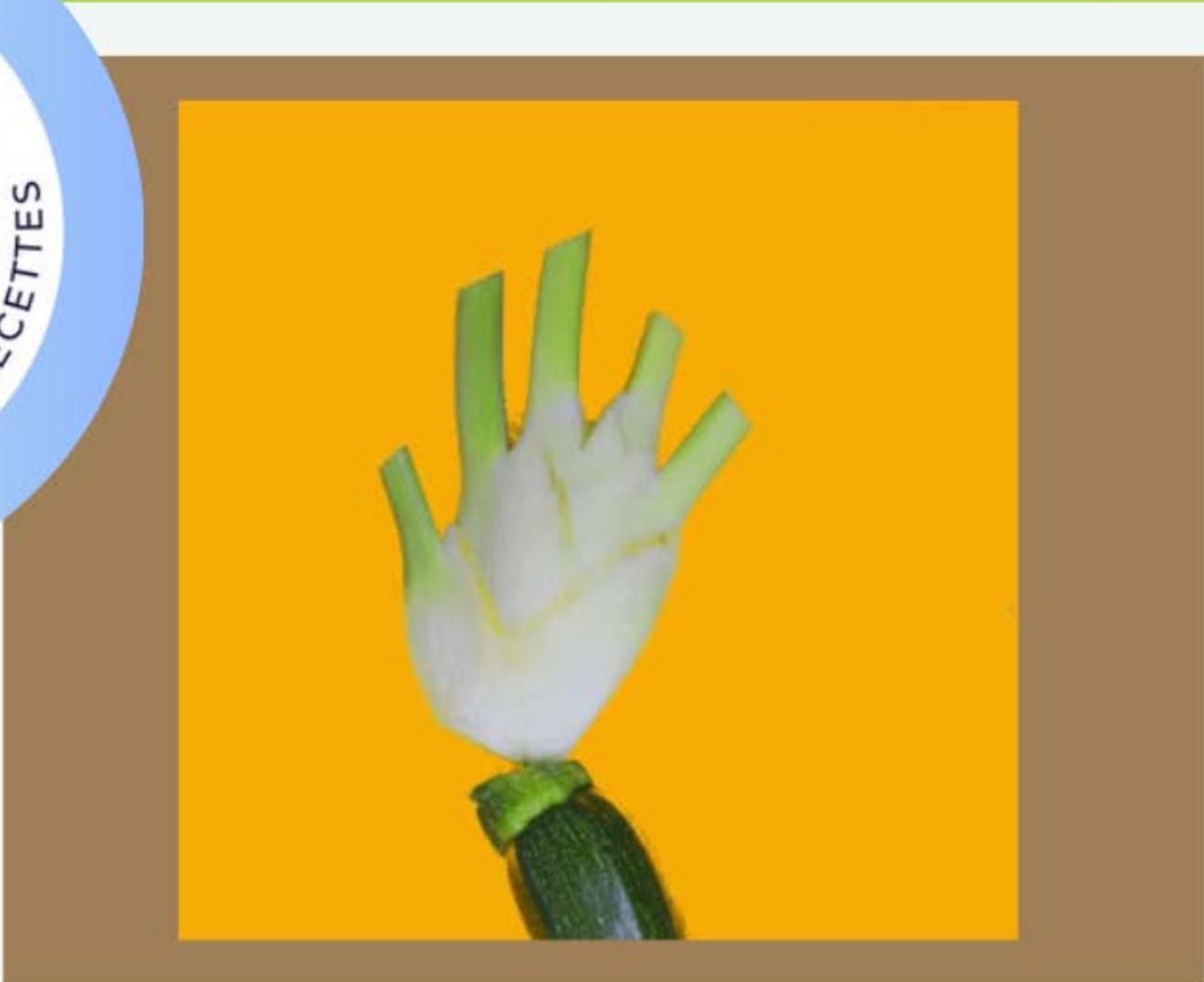


OUI LE DESSERT TROP BON  
GÂTEAU MOELLEUX AU FENOUIL





+ Follow



ALORS ? T'ES PRÊT\*E ?  
**ENJOY!**

