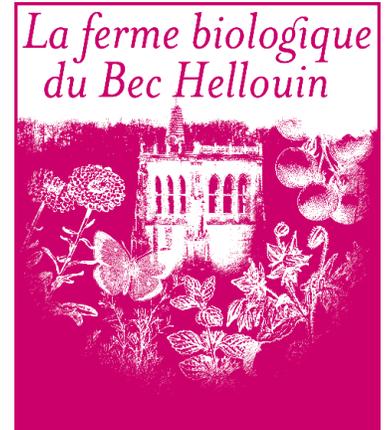


# Panier de légumes du 3 juillet



## Petite histoire du fenouil

Le terme « fenouil » est apparu dans la langue française au XIIIe siècle. Il vient du latin *foeniculum* qui signifie « petit foin ». Il désignait à l'origine une sorte de graminée aromatique qui avait la propriété d'éloigner les insectes.

Originaire du Sud de l'Europe et de l'Asie mineure, où il pousse toujours à l'état sauvage sur les terrains rocaillieux et secs, le fenouil y est consommé depuis les temps les plus reculés. Cultivé par les Égyptiens, il était populaire chez les Grecs, pour lesquels il était emblème de force et de jeunesse. Hippocrate recommandait d'ailleurs les graines de fenouil aux nourrices pour activer la sécrétion du lait. Et dans la mythologie grecque, les humains ont reçu la connaissance de l'Olympe sous la forme d'un charbon ardent placé dans une tige de fenouil.

Les Romains l'employaient également pour ses vertus médicinales, notamment comme antidote contre les piqûres des scorpions ainsi que les morsures des serpents et des chiens. Cet usage a traversé les siècles : au Moyen Âge, ce légume-aromate était un anti-venin, et les croyances populaires lui conféraient le don de préserver les maisons des mauvais esprits. Certains paysans en accrochaient des petits fagots aux poutres ou en bouchaient les serrures des portes. Pour se préserver des piqûres d'insectes, ils en glissaient dans la chaussure gauche.

Pour en revenir à la civilisation romaine, le fenouil était la plante sacrée de Bacchus. Un grand pied de fenouil, représentant un symbole phallique, fut son emblème durant les bacchanales. Romulus, lorsqu'il gagna sa guerre contre les Salins, fit construire près de Rome un temple qu'il entoura de champs de fenouils, symbole de jeunesse, force et santé.

Ce sont les Romains (toujours eux !) qui l'introduisirent en Angleterre. Quelques siècles plus tard, les puritains y mâchaient des "graines de réunion" durant les longues heures à l'église pour rafraîchir leur haleine.

Et comme beaucoup d'épices, Catherine de Médicis l'introduit dans son potager secret avant d'en faire l'éloge dans les cuisines !

# A cuisiner : soufflé chocolat - fenouil

## Ingrédients

- 3 œufs
- 200g de chocolat pâtissier noir
- 150ml de lait
- 10g de fécule de maïs
- 60g de fenouil
- le zeste d'une orange
- 20g de beurre
- 2 Cs de sucre vanillé
- 1 Cc de miel
- 1 Cc de jus de citron
- 1 pincée de sel

## Préparation

- Laver et sécher le fenouil et l'orange.
- Râper le fenouil et le zeste de l'orange.
- Dans une poêle, faire fondre le beurre et y faire revenir le fenouil et les zeste d'orange sans les brûler.
- Ajouter le miel et le sucre, mélanger et laisser confire pendant 10 minutes à feu doux.
- A la fin de la cuisson, ajouter le jus de citron, mélanger et réserver.
- Séparer les jaunes des blancs.
- Dans une casserole, mélanger le lait et avec la fécule de maïs à l'aide d'un fouet puis porter à ébullition en fouettant continuellement.
- Au même moment, faire fondre le chocolat dans un bain marie à frémissement.
- Une fois le chocolat complètement fondu, additionner le à la casserole et bien mélanger.
- Ajouter les jaunes et remuer énergiquement jusqu'à obtention d'un mélange lisse et homogène.
- Ajouter le confit de fenouil à l'orange et bien mélanger.
- Dans un cul de poule, monter les blancs en neige avec une pincée de sel et l'incorporer délicatement à l'appareil.
- Beurrer 4 ramequins et saupoudrer les de sucre.
- Verser l'appareil dans les ramequins jusqu'au 3/4 de la hauteur.
- Faire cuire à 190°C pendant 17 minutes.

Bon appétit !