

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

Fenouil (Graines)

Famille : Apiacées | Genre : Foeniculum | Espèce : F. vulgare

Vraisemblablement originaire du bassin méditerranéen, le **fenouil** est une plante herbacée vivace au port en touffe, à ne pas confondre avec l'aneth qui est annuel et ne possède qu'une tige. Désormais cultivé dans le monde entier, il pousse encore à l'état sauvage autour de la grande bleue. Les Provençaux continuent d'ailleurs de le récolter à la fin du mois de septembre pour faire sécher ses tiges aromatiques. Les fruits secs du fenouil, que l'on qualifie de « **graines** », proviennent de variétés douces cultivées à cet usage. Fuselés et côtelés, ils arborent une couleur allant du vert au jaune brun et s'avèrent particulièrement riches en **anéthol**, le composé phare qui leur confère leur tempérament anisé, commun avec l'anis vert et la badiane.

EN CUISINE

- **Profil aromatique** : Des saveurs douces, herbacées et à peine camphrées. Elles apportent une fraîcheur immédiate aux préparations et révèlent de gourmandes notes de réglisse lorsqu'elles subissent une légère torréfaction.
- **Accords maritimes et charcutiers** : Autour de la Méditerranée, elles sont indissociables des soupes et plats de poissons. Elles s'invitent également dans la charcuterie fine, notamment dans certains saucissons européens ou dans la célèbre **salsiccia** nord-américaine (italian sausage).
- **Traditions lointaines** : Elles sont très populaires en Inde, intégrées dans des mélanges d'épices ou consommées en fin de repas dans des assortiments digestifs sucrés. Dans la tradition berbère, elles signent avec l'anis le parfum du **sellou**, un plat reconstituant composé de farine, d'amandes, de miel, de sésame et de beurre fondu.

EN PRATIQUE

- **Le bon choix** : Privilégiez les **graines vertes** à l'achat. Elles sont généralement beaucoup plus fraîches et aromatiques que celles arborant une teinte brun clair.
- **Geste technique** : En cuisine saine, les graines peuvent s'utiliser entières telles quelles (notamment en infusion), grillées à sec pour en exalter la sucrosité, ou grossièrement broyées au mortier pour libérer leurs huiles essentielles.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En 1873, Alexandre Dumas père se plaignait dans son *Grand dictionnaire de cuisine* que les Napolitains en mettaient absolument partout, sans jamais préciser s'il s'agissait de l'herbe, des graines, des tiges ou du bulbe !



PATRIMOINE MÉDICINAL

Sainte Hildegarde de Bingen, célèbre sainte et naturaliste du Moyen Âge, recommandait chaudement le fenouil pour soigner les maux de tête liés aux « vapeurs de l'estomac », les insomnies, les problèmes oculaires, les douleurs cardiaques, les gonflements abdominaux, l'ivresse et même la folie.