

**BIO**

# LE FENOUIL

**100% BIO**

Le Fenouil est originaire du bassin méditerranéen, il fait partie de la famille des ombellifères. Durant l'antiquité, le fenouil est cultivé comme un aromate. Au Moyen-Age, les italiens développent la variété à gros bulbe, appelée également "pomme". Il est cultivé pour le renflement bulbeux et charnu de ses feuilles, imbriquées les unes dans les autres. Le fenouil est un légume à la texture croquante et à la saveur anisée.

Le climat breton (doux et tempéré) permet de produire du fenouil sur la moitié de l'année en choisissant des variétés adaptées à chaque créneau de production. Les premiers fenouils sont récoltés en serre froide à partir de mai, les productions de plein champ arrivant 1 mois plus tard pour se terminer fin octobre.

Pour une bonne levée de la culture, on réalise au préalable un désherbage thermique qui neutralise les mauvaises herbes. Lors de sa croissance, la culture sera maintenue propre par des binages mécaniques et des sarclages manuels.

Le fenouil est riche en micro-nutriments, ces derniers apportent une grande diversité de minéraux et de vitamines. D'ailleurs, c'est l'un des légumes les plus riches en provitamine A, en vitamine C, et en vitamine B9 (ou acide folique).

Cela permet de prévenir certains cancers et maladies cardiovasculaires. On l'utilise également dans les cas d'aérophagies, de ballonnements, ou de digestions difficiles.



Afin de conserver tout son arôme, enfermez-le dans une boîte hermétique. Le fenouil se mange cru, en salade, il doit être détaillé en fine lamelles ou râpé. Cuit à la vapeur (entre 10 et 15 min), sa saveur douce accompagnera très bien les viandes et les poissons.

