

Avec du fenouil...



Poêlée de fenouil à la sauce tomate

Ingrédients : 500 g de sauce tomate, 1 ou 2 fenouils, 1 gros oignon, huile d'olive, sel et poivre.

Nettoyer et éplucher les légumes, les émincer et les faire revenir à l'huile d'olive dans une poêle. Ajouter la sauce tomate, sel, poivre et des herbes aromatiques (laurier, sauge, coriandre, estragon, basilic, feuille de céleri branche).

Laisser cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes. Accompagner ce plat de riz, de couscous, de pâtes, de saumon frais.

Idée : en dessert, on peut ajouter quelques dés de fenouil dans un crumble de pommes, son parfum anisé parfume délicatement ce dessert.