

ANOTHER HERB HERBERT FAVOURITE HERBS

FACT SHEET

Fenouil

Foeniculum vulgare var. azoricum
Foeniculum vulgare purpurea



Any enquiries can be directed to:
HERB HERBERT P/L
PO Box 24 Monbulk
Victoria 3793 AUSTRALIA
E-mail: herb@herbherbert.com

Il y a juste une espèce de ce genre, cependant il y a trois formes ou variantes principales. Originaire de la région méditerranéenne, il est aujourd'hui très répandu dans de nombreux endroits du monde. On dit que ce sont les romains qui lui ont donné le nom de *foeniculum*. C'est un dérivé du latin foenum qui signifie « foin » dû à sa ressemblance avec ce dernier. C'était un légume populaire chez les Romains qui mangeaient les pousses, les graines et les racines de cette plante.

Les anciens grecs avaient aussi une grande considération du fenouil et l'utilisaient pour les régimes amincissants et pour traiter des maladies diverses. Il était aussi populaire pendant le Moyen-Âge, où il était utilisé pour apporter du goût aux aliments. Les graines étaient souvent mâchées pour apaiser la faim lors du Carême.

DESCRIPTION

Foeniculum vulgare var. azoricum, connu aussi sous le nom de finocchio, avec un feuillage vert clair en forme de plume, a une base bulbeuse qui sert à recouvrir le céleri – comme les tiges feuillues. La plante entière a un fort goût d'anis.

Avec une feuille violette, *Foeniculum vulgare Purpureum* est doté des feuilles plumeuses couleur bronze.

PARTIES UTILISÉES

Les feuilles, les graines, la base enflée des feuilles.

PROPRIÉTÉS

Herbe aromatique avec des effets carminatifs et qui est un faible stimulant.

UTILISATION DE L'HERBE

Culinaire

Les bulbes du fenouil de Florence sont émincés et mangés crus en salades ou cuits comme un légume. Les feuilles sont finement hachées et utilisées pour assaisonner les salades, les sauces, les soupes et les poissons. Les graines sont utilisées pour les desserts, les gâteaux, le pain et ajoutées aux saucisses italiennes pour leur donner des goûts distincts.

Médicinale

Le thé de fenouil est bon pour soulager un estomac en vrac. L'infusion peut être utilisée comme un bain de bouche pour les gorges endolories.

Décoratif.

Le fenouil bronze est une plante attrayante pour les vivaces en bordure, particulièrement s'il vient contraster un feuillage couleur argent.

CULTURE

Mieux adapté au sol fertile bien drainé en un lieu ensoleillé. Faites en sorte que le fenouil de Florence reçoive de l'eau en abondance lors des mois chauds afin de permettre aux bulbes de bien se développer. Ne les plantez pas près de l'aneth ou de la coriandre car ces herbes affecteront la production des graines de fenouil.

RÉCOLTE

Cueiliez les feuilles selon le besoin lors de la période de pousse. Le bulbe est mûr au printemps, déterrez-le en coupant les racines et les tiges juste au dessus des parties gonflées. Utilisez-le frais.

Les graines tomberont facilement au moment de la maturation, ciselez donc les têtes de graines rangez-les dans un sac de papier

pour récupérer les graines.

Height 1-2.5m (3-8') x
Spread 45cm-1m(1.5-3.5')

