

RECETTE CUISINE des GONES

FENOUILS BRAISÉS

6 Personnes

Ingrédients :

- 8 petits pieds de fenouil
- 2 cuillères à soupe de farine
- 70 gr de beurre
- fines herbes (persil, ciboulette, estragon,...)
- sel, poivre

Recette:

- *Choisissez des petits pieds de fenouil, leur goût est plus fin.*
- *Faites bouillir 3 litres d'eau salée dans laquelle vous aurez délayé 2 cuillères à soupe de farine.*
- *Faites blanchir les fenouils entiers.*
- *Dès qu'une aiguille à brider les traverse, retirez-les, rafraîchissez-les à l'eau froide, coupez-les en quatre, épongez-les.*
- *Faites fondre le beurre, mettez les fenouils et à feu très modéré, faites-les sauter et finir de cuire.*
- *Poivrez légèrement.*
- *Remuez de temps en temps, ne laissez pas colorer, couvrez en fin de cuisson.*
- *Servez nature ou saupoudré de fines herbes hachées.*

Recette 2010

Bon Appétit

