

## **Le fenouil (*Foeniculum dulce*), plante aux multiples usages**

### **Historique**

Depuis l'antiquité, le fenouil est apprécié pour ses vertus thérapeutiques et culinaires.

En effet, le thé de fenouil préparé par les mères soulage les coliques du nourrisson. L'élément de base est la graine du fenouil.

Ses feuilles palmées, filigranes sont utilisées pour assaisonner les plats et aussi pour agrémenter les bouquets.

Le fenouil d'ornement à la couleur bronze est très attrayant.

Ce magnifique bulbe nous est venu d'Italie au début du 20<sup>ème</sup> siècle.



Bulbe de fenouil (*Foeniculum dulce*)  
et son feuillage caractéristique.

La variété Bronze (*Foeniculum  
vulgare*) est utilisée comme plante  
ornementale dans les massifs.



### **Botanique**

Le fenouil appartient à la famille des ombellifères, actuellement apiacées, et au genre *Foeniculum*.

Le fenouil commun (*Foeniculum vulgare*) pousse au bord des chemins et dans les lieux arides du sud de l'Europe. C'est une plante bisannuelle ou vivace, dégageant au froissement des feuilles une forte odeur d'anis. Ses feuilles, en touffe dense à la base de la plante, sont divisées en lanières étroites et allongées.

Les variétés cultivées (*Foeniculum dulce*) offrent des pétioles élargis à la base qui s'emboîtent les uns dans les autres pour former un faux bulbe blanc et charnu.

Les petites fleurs jaunes, réunies en ombelles au bout des tiges, donnent des grains allongés, très parfumés.

### **Culture**

Les graines sont semées en place d'avril à juillet à une profondeur de 2 cm dans un sol bien préparé, aéré et enrichi en compost. En régions froides avec des risques de gel printanier, les semis sont réalisés en godets à l'intérieur d'abris et les plantes sont repiquées après les dernières gelées.

Il faut respecter des interlignes de 30 cm et des espaces de 20 cm entre chaque plant dans la ligne.

Lors de la plantation, il ne faut pas trop enfoncer le plant dans le sol car le bulbe ne pourra se développer correctement.

Choisissez un sol riche et humifère, bien préparé pour réaliser les semis en place.

Pour obtenir des bulbes bien blancs, buttez les plantes lorsque les bulbes sont bien développés.

Les bulbes sont bons à récolter trois mois après les semis

Le fenouil pourrait supporter le gel nocturne jusqu'à -2° C.

### **Valeurs nutritives**

Peu énergétique (20 kcal pour 100 g), le bulbe contient des vitamines et des sels minéraux.

Il est considéré comme stimulant, digestif et diurétique.

L'infusion de graines favorise la lactation.

A peine cuites, les tranches de fenouil peuvent être gratinées, panées ou frites.

Cru, finement râpé et mélangé à des morceaux de pommes et de noix, le fenouil peut aussi être servi au dessert.

Le fenouil peut se conserver par congélation (8 mois). Coupez le bulbe en tranches avant de le blanchir pendant quatre minutes dans l'eau en ébullition. Refroidissez brièvement les tranches dans l'eau froide, égouttez, emballez et congelez.

**Variété conseillée pour nos régions**

Zeva fino fournit un bulbe blanc, large et très ferme. Elle permet de gros rendements en culture printanière.

Le fenouil doux de Florence est une variété tardive qui ne convient que pour les régions méridionales.