

# Fenouil et pommes

À la carte

Menu de saison

## Fenouil et pommes

Recette proposée  
par Fourchette verte Jura



### Ingrédients

Pour 4 adultes

- 1-2 cs de dés de jambon blanc
- 2 cs d'huile de colza HOLL ou de tournesol HO
- 1 gros oignon coupé en rondelles
- 2 fenouils coupés en rondelles
- 2 grandes pommes coupées en rondelles
- Sel, poivre
- Aneth ciselé

### Préparation

40 minutes, dont 20 minutes de cuisson

1. Faire revenir les dés de jambon avec l'huile dans une poêle.
2. Ajouter l'oignon et le fenouil coupés en rondelles. Étuver 5 minutes.
3. Ajouter les rondelles de pomme, cuire encore 10 minutes. Saler, poivrer et parsemer d'aneth.
4. Servir accompagnés d'une salade verte, de pommes de terre au four et d'une viande, par exemple.



### Le saviez-vous?

Les huiles de tournesol HO et de colza HOLL sont issues de variétés particulières de tournesol et de colza, spécialement sélectionnées pour que ces huiles restent stables à haute température. Il est donc recommandé d'utiliser l'huile de tournesol HO ou de colza HOLL pour: saisir, sauter, rissoler, poêler, frire. Pour la cuisson à chaleur moyenne (étuver, braiser, cuire à feu doux), l'huile d'olive ou de colza raffinée conviennent également.

### Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne, Domaine Filière alimentaire & Espace rural

En laissant le fenouil monter à fleur, il est possible de récolter les semences pour en faire une épice puissante au goût d'anis pour aromatiser les plats de légumes. Le fenouil peut se consommer cru ou cuit et ses feuilles font un thé délicieux.



Plus d'informations sur:  
[www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/](http://www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/)  
Privilégiez les produits régionaux labellisés:  
[www.terroir-juraregion.ch](http://www.terroir-juraregion.ch)

Tiré de <https://fondationo2.ch/article/fenouil-et-pommes/>