Fenouils braisés aux pommes et aux châtaignes
(ou aux poires)

Ingrédients pour 4 personnes

- environ 800g de fenouil bien frais et tendre (prévoir plus si des parties dures sont à enlever)
- 1 bel oignon
- 1 à 2 pommes (reinette par exemple)
- 100g de châtaignes épluchées et précuites (facultatif)
- un peu d'eau (ou de jus de pomme ou de poire)
- huile d'olive (ou de tournesol)
- sel, poivre

Optionnel : un peu de crème fraîche

Temps total : 45 min et 1h suivant la tendreté des fenouils
Préparation : 10 min
Cuisson : 45 minutes environ

Accompagnement

Pâtes classiques ou au sarrasin, sarrasin décortiqué, autres céréales et toutes sortes de riz qui peuvent être cuits avec des graines de fenouil.

Herbe et Coquelicot

Un grand merci à Christine pour avoir partagé cette recette !

Retrouvez toutes les recettes sur collectifcitoyenherbeys.fr

Collectif Citoyen Herbeys

Fenouils braisés aux pommes et aux châtaignes
(ou aux poires)

Étape 1

Couper l'oignon en lamelles, le fenouil et les pommes en quartiers de taille moyenne.

Étape 2

Faire blondir légèrement l'oignon dans un peu d'huile d'olive ou de tournesol, rajouter ensuite le fenouil et le faire revenir légèrement. Couvrir et laisser cuire à feu moyen/doux environ ½ heure en remuant de temps en temps. Si besoin rajouter un peu d'eau ou, si on aime, un verre de jus de pomme ou de poire (en fonction du fruit choisi). Possibilité d'utiliser un autocuiseur si on est pressé.

Étape 3

Quand les fenouils sont presque cuits, ajouter les pommes et les châtaignes (précuites de préférence, sinon les inclure plus tôt).
Puis finir la cuisson à feu doux à couvert environ 10 minutes.

Au moment du service, possibilité de rajouter un filet d'huile d'olive sur l'assiette (riz + fenouils) ou un filet de crème fraîche liquide crue. Délicieux aussi en accompagnement de poisson ou avec un œuf au plat.

Bon appétit !

Un grand merci à Christine pour avoir partagé cette recette !