

FENOUIL VAPEUR SAUCE ANISÉE

Le fenouil cuit est plus tendre, la sauce au goût anisé est rafraîchissante. Les graines d'anis et de fenouil sont utilisées en cas de digestion difficile (carminative, anti-ballonnement). On aurait pu utiliser aussi un peu de décoction d'anis étoilé dont le goût anis est plus fort.

2 bulbes fenouil
2 càs graines d'anis
2 càs graines de fenouil
1 càs moutarde
2 càs vinaigre de cidre
2 càs Eau de Quinton hypertonique

1 citron (jus)
20 cl lait amande



🕒 15 minutes
🔥 5 minutes
🍴 4 portions



1. Préparer le fenouil en coupant les tiges trop dures, laver et cuire à la vapeur



2. Réserver les feuilles fines pour l'assaisonnement



3. Préparer dans le bol mixeur : les graines d'anis vert



4. Ajouter les feuilles vertes du fenouil



5. Ajouter les graines de fenouil



6. Ajouter de la moutarde



7. Ajouter du vinaigre de cidre



8. Ajouter du jus de citron



9. Ajouter de l'eau de quinton hypertonique pour saler (ou sel fin)



10. Verser du lait d'amande de cuisine (ou autre lait végétal)



11. Une fois le tout bien mixé, mettre en pot et réserver au frais pour cet assaisonnement et pour les salades qui suivront



12. Une fois le fenouil légèrement cuit (pas plus de 5 minutes), laisser refroidir



13. Couper en petits morceaux



14. Dresser tel quel dans une assiette et ajouter l'assaisonnement anisé par dessus



15. Ou mélanger l'assaisonnement à la totalité du fenouil



16. Puis dresser. On peut éventuellement ajouter quelques graines d'anis