

SPAGHETTIS AU FENOUIL

Une recette dérivée du plat Italien ou Sicilien des pâtes au fenouil, mais les anchois ont été remplacés par des câpres, et la chapelure par des graines de sésame. Les jeunes pousses de fenouil abondantes dans une sauce tomate à l'ail, sur des pâtes fraîches aux œufs, quoi de plus réjouissant pour un plat méditerranéen.



GARNITURE AU FENOUIL

8 branches fenouil
6 gousses ail
4 càs huile olive
600 gr purée de tomates
2 càs câpres
1 càs herbes aromatiques

Sel - poivre
1 sucre
4 càs graines de sésame
PÂTES FRAÎCHES AUX ŒUFS
250 gr farine
2 oeufs

 20 minutes
 30 minutes
 4 portions



1. Récupérer les tiges fines, tendres et feuillues des jeunes bulbes de fenouil et réserver les bulbes et leurs tiges pour une autre recette.

2. Laisser tremper à l'eau froide et au vinaigre blanc le fenouil pendant au moins 5 minutes pour nettoyer, puis rincer à l'eau claire et essorer

3. Couper les tiges



4. Mettre à dorer quelques gousses d'ail dans de l'huile d'olive, mais ne pas laisser noircir (surveiller car l'ail est très sensible à la chaleur)

5. Ajouter le fenouil et bien mélanger, le volume des feuilles va réduire au bout de 2 ou 3 minutes

6. Ajouter la purée de tomates qui va recouvrir le fenouil



7. Mélanger et laisser monter en température

8. Verser les câpres

9. Assaisonner (sel, poivre)



10. Ajouter un peu d'herbes de provence



11. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 20 à 30 minutes



12. Pendant ce temps, préparer 4 ou 5 cuillères de graines de sésame dans une petite poêle



13. Ajouter un peu d'huile d'olive



14. Laisser dorer en remuant sans arrêt. Attention les graines doront très vite, et ont toutes changé de couleur en moins de 5 minutes



15. Verser dans un ramequin avant que les graines brûlent



16. Mettre à bouillir un grand volume d'eau salée, plonger les pâtes fraîches réalisées une heure plus tôt, ce qui leur a permis de sécher un peu (pâte réalisée avec 250 gr de farine et 2 œufs et modelées à la machine à pâtes)



17. Au bout de 3 minutes les pâtes sont cuites, les égoutter et verser dans un plat assez large



18. Verser sur les pâtes, la sauce au fenouil (au moins la moitié) et mélanger délicatement



19. Verser le reste de la sauce dans un plat à servir, car elle sera rajoutée dans les assiettes au moment du dressage



20. Dresser, ajouter la sauce au fenouil supplémentaire, saupoudrer de graines de sésame. Un régal !