

## RECETTE

### Tatin de fenouil et carotte

(pour 4 personnes)

Préparation : 15 mn Cuisson : 30 mn

#### Ingrédients :

- 3 fenouils
- 3 carottes
- tomme râpée
- 40g de beurre salé
- 1 pâte feuilletée
- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 1/2 bouillon cube de volaille
- sel et poivre

#### Préparation:

1- Préchauffer le four à 210°C puis émincer les fenouils et les carottes.

2- Dans une poêle faire revenir les légumes émincés dans le beurre fondu. Mélanger et laisser dorer 2 minutes avant d'ajouter le vinaigre, le miel et le bouillon cube. Puis laisser mijoter à feu doux pendant 5 minutes.

3- Superposer les légumes dans le moule à tarte. Poser par-dessus la pâte feuilletée. Enfourner la tarte pour 25 minutes en surveillant la cuisson. A la sortie du four laisser refroidir.

5- Dans un plat retourner la tarte et de la tomme râpée sur chaque part que vous découper.

Se déguste avec une salade verte.



## RECETTE

### Crème brulée fenouil, tomate et poivron

(pour 4 personnes)

Préparation : 20 mn Cuisson : 1h

#### Ingrédients :

- 1 fenouil
- 2 poivrons
- 1 tomate
- 2 branches de thym
- 8 jaunes d'œufs
- 50cl de crème fraîche
- 15cl de lait
- huile d'olive, sel et poivre



#### Préparation:

1- Faire préchauffer le four à 100°C.

2- Pour la préparation liquide verser le lait, la crème, les jaunes d'œufs dans un blender. Ajouter ensuite les tomates et les poivrons et mixer. Saler et poivrer puis réserver au frais.

3- Tailler finement le fenouil, faire revenir dans de l'huile d'olive avec le thym pendant 10 minutes à feu doux.

4- Répartir le fenouil dans 4 moules à crème brûlée et verser le mélange liquide par dessus. Enfourner au bain-marie pour 45 minutes. A la fin de cuisson faire gratiner 2 minutes au grill.

Se déguste accompagner d'une salade verte.



## RECETTE

### Clafoutis au fenouil

(pour 6 personnes)

Préparation : 20 mn    Cuisson : 30 mn

#### Ingrédients :

- 6 fenouils
- 90g de beurre
- 2cuillères à soupe de farine
- 1L de lait
- 3 œufs
- 100g de tomme râpée



#### Préparation:

- 1- Faire cuire les fenouils coupés en deux à la vapeur pendant 10 min.
- 2- Les égoutter et les faire revenir dans une casserole avec du beurre. Assaisonner et laisser dorer.
- 3- Délayer la farine dans le lait et ajouter le fromage râpé et les œufs.
- 4- Disposer le fenouil dans un moule beurré et verser la préparation liquide. Enfourner au bain-marie à 210° (thermostat 7) pendant 20 min.

Se déguste avec une salade verte.



## RECETTE

### Gratin de fenouil et aubergine

(pour 6 personnes)

Préparation : 30 mn    Cuisson : 30 mn

#### Ingrédients :

- 3 fenouils
- 1 aubergine
- 1 poivron
- 150g de poitrine roulée crue
- 3 tomates
- 1 oignon
- 100g de tomme râpée
- 3 œufs
- 50 ml de crème fraîche
- Sel et Poivre
- branches de thym
- muscade

#### Préparation:

- 1- Découper l'aubergine en lamelles et la poitrine roulée en petits morceaux et les faire frire dans une poêle avec de l'huile d'olive. Réserver.
- 2- Découper les tomates, les fenouils, le poivron et l'oignon en petits morceaux. Faire revenir le tout dans une sauteuse à feu moyen pendant 10 minutes.
- 3- Dans un plat à gratin préalablement beurré, étaler la moitié des lamelles d'aubergines frites. Puis verser au dessus le mélange de légumes sautés. Recouvrir d'une dernière couche de lamelles d'aubergine.
- 4- Dans un bol, battre les œufs, ajouter la crème fraîche et la tomme râpée et mélanger avant de verser le tout sur le dessus du gratin.
- 5- Enfourner dans un four à mi-hauteur et cuire 30 mn à 200°C.

