

"Nature et saveurs dans l'assiette"

Amap St Jacques - Grasse



La recette AMAP du jour

Fenouils panés

Ingrédients

3 fenouils

huile d'olive - 1 œuf - sel et poivre - noix de beurre

panure : 1/3 farine 2/3 chapelure thym émiété

Recette

Couper les fenouils en rondelles d'1 cm environ dans le sens de la longueur du bulbe, les passer dans l'œuf battu et dans la panure, faire dorer à la poêle dans un peu d'huile d'olive additionnée d'une noix de beurre

Servir avec chèvre chaud, poisson ou viande

Gratin de Fenouils

Ingédients

3 fenouils - 3 œufs - sel et poivre -
romarin - noix de beurre - jus d'1 citron
faïsselle de chèvre battue (à défaut de la crème fraîche)

Recette

Nettoyer les fenouils et les ébouillanter dans l'eau salée et le jus de citron. Couper les fenouils en deux dans le sens de la longueur du bulbe, les disposer dans un plat à gratin tapissé de beurre.

Préparer une sauce avec une faïsselle de chèvre battue + œufs + romarin + sel et poivre, verser cette préparation sur les fenouils et parsemer de fromage râpé.

Faire gratiner, surveiller le doré,
c'est prêt.

Fenouils glacés

Ingédients

3 fenouils - 2 jaunes d'œuf - 1 cuillère à soupe de moutarde -
3 cuillerées à soupe de lait - coulis ou concentré de tomates
1 citron - sel et poivre -

Recette

Faire cuire à l'eau bouillante salée pendant 20 minutes les bulbes coupés en deux - bien les égoutter et laisser refroidir

Préparer une mayonnaise, y incorporer le lait, un peu de concentré de tomates, le jus d'un citron (un peu de piment si vous aimez) napper la sauce sur les fenouils - mettre au réfrigérateur
Et servir frais

Fenouils à la tomate

Ingredients

3 à 4 fenouils - 3 à 4 tomates -
1 ou 2 oignons - petit salé -
4 gousses d'ail -
2 feuilles de laurier - sel et poivre - vin blanc

Recette

Faire revenir les oignons en quartiers, avec le petit salé coupé en morceaux, ajouter les fenouils coupés en 2 (toujours dans le sens de la longueur) les gousses d'ail, le vin blanc, les tomates pressées
Saler, poivrer et ajouter les 2 feuilles de laurier - faire mijoter 1 h 30 -
servir froid ou chaud