

Entrée au fenouil 3 façons



Recette de Julie Aubé et photo de Rachel Ouellette

Portions: 4

Temps de préparation: 35 minutes (*incluant les pickles idéalement à préparer la veille*)

Temps de cuisson: 35 minutes

Ingrédients

Pickles de fenouil

1 tasse (250 ml) de tiges de fenouil, coupées en petits tronçons d'environ 5 mm

½ tasse (125 ml) de vinaigre de cidre

½ tasse (125 ml) d'eau

¼ tasse (60 ml) de sirop d'érable

Crèmeux de fenouil braisé

1 c. à soupe (15 ml) d'huile de caméline

1 gros fenouil (ou 2-3 petits), cœur retiré, en morceaux de 2 cm

2 pincées de sel

½ c. à thé (2,5 ml) de carvi sauvage (facultatif)

De l'eau (en quantité suffisante)

½ tasse (125 ml) de yogourt nature

Montage

2 fenouils moyens

Huile de caméline (quantité suffisante pour badigeonner)

Sel (au goût)

½ tasse (125 ml) d'herbes fraîches (ex.: coriandre, basilic, menthe), déchirées grossièrement

2 c. à soupe (30 ml) de ciboulette fraîche hachée

Quelques brins de feuilles de fenouil pour la décoration

Préparation

1. Couper la partie des tiges de fenouil la plus proche des bulbes en petits tronçons et les déposer dans un pot qui supporte la chaleur (ex.: pot Mason). Porter à ébullition l'eau, le vinaigre de cidre et le sirop d'érable, et verser sur les tronçons de fenouil. Laisser tempérer sur le comptoir et mettre au réfrigérateur idéalement 24h (quelques heures suffiront tout de même à donner un condiment intéressant).
2. Dans un chaudron, chauffer l'huile à feu élevé et dorer les morceaux de fenouil avec le sel sans trop brasser. Lorsqu'ils sont dorés, ajouter le carvi sauvage et mélanger 1 minute. Ajouter de l'eau à mi-hauteur du fenouil, porter à ébullition, baisser le feu à moyen, couvrir et mijoter 10-15 minutes, jusqu'à ce que les fenouils soient tendres pour être mixés. (S'il reste du liquide, retirer le couvercle et monter la température pour le faire évaporer). Passer au mélangeur et réfrigérer. Lorsque la purée est froide, ajouter le yogourt, mélanger et rectifier l'assaisonnement.
3. Préchauffer le BBQ à température élevée.
4. Trancher les bulbes de fenouil en 2 en gardant le cœur pour que les quartiers se tiennent à la cuisson. Recouper chaque demi-fenouil en 2 pour obtenir 4 morceaux par fenouil (ou 6-8 morceaux s'ils sont plus gros).
5. Badigeonner les morceaux de fenouil d'huile et assaisonner.
6. Griller les morceaux de chaque côté, environ 4-6 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement brûlés.
7. Pour servir, étaler le crémeux au fond des assiettes. Ajouter des herbes fraîches et les morceaux de fenouils grillés, puis parsemer de pickles de fenouil. Terminer avec d'autres herbes fraîches, quelques feuilles de fenouil et un filet d'huile.

Quelques petites notes...

- S'il vous reste des pickles de fenouil, gardez-les au frais et vous serez heureux d'en ajouter à vos salades des prochains jours.
- Sans barbecue pour griller le fenouil, il est possible de le faire au four à *broil*.
- Pour un petit punch de couleur, on peut garnir le plat d'une brunoise de fraises fraîches. Pour l'avoir cuisiné tantôt avec l'ajout de fraises, tantôt sans, je confirme que c'est un régal dans les deux cas!

Lien vers la recette: <https://cariboumag.com/2021/07/entree-de-fenouil-3-facons/>