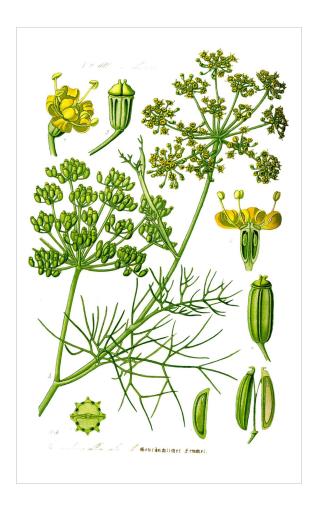
Fenouil commun

Fenouil commun



Foeniculum vulgare

Classification

Règne Plantae

Division Magnoliophyta

Classe Magnoliopsida

Sous-classe Rosidae

Ordre Apiales

Famille Apiaceae

Genre Foeniculum

Nom binominal

Foeniculum vulgare

L., 1753

Classification phylogénétique

Classification phylogénétique

Ordre Apiales
Famille Apiaceae



Fenouil

Le **fenouil commun** (nom scientifique *Foeniculum vulgare*, syn. *Foeniculum officinale*) est une plante bisannuelle ou vivace, cultivée pour le renflement bulbeux et charnu de ses feuilles imbriquées les unes dans les autres. Ce n'est pas un bulbe comme l'oignon comme son nom le laisserait à penser. C'est une plante de la famille des Apiacées (Ombellifères), qu'on rencontre principalement dans les climats méditerranéens.

Histoire

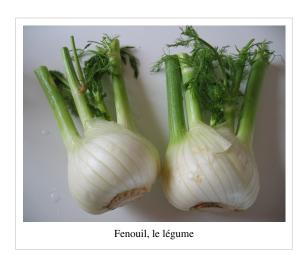
Jadis, le **Foeniculum vulgare**, était considéré comme une plante magique associée à la magie blanche mais également aphrodisiaque.

Dans la civilisation grecque le fenouil sauvage était associé à la claire vision. Dans la civilisation romaine, c'était la plante sacrée de Bacchus. Un grand pied de fenouil, représentant un symbole phallique, fut son emblème durant les bacchanales^[1].

Caractéristiques



La plante peut atteindre 1,50 à 2,50 m de haut, a grosse racine fusiforme et presque toujours bifide. Son port est léger, son feuillage bleuté fin. La tige est cannelée et brillante. Elles conservent leurs propriétés et restent quelquefois debout d'une année sur l'autre. Les fleurs jaunes réunies en ombelles plates de 7 à 10 cm sont constituées de 5 pétales à lobe arrondi, enroulés, sans sépales. Elles apparaissent généralement en août - septembre. Leur parfum est très anisé. Le fruit est formé de 2 akènes, il est rainuré par 5 côtes de forme ovoïde.



Composants

Fenouil Valeur nutritionnelle moyenne pour 100 g

Eau	86 g
Valeur calorique	24 kcal
Protides/Glucides/Lipides	
Vitamines	
Vitamine C	93 mg
Sels minéraux	
Calcium	109 mg
Potassium	494 mg
Magnésium	49 mg
Acides gras	
Acides aminés essentiels	
Divers	

Anéthol (que l'on retrouve dans le pastis), alpha-pinène, camphène, limonène, phellandrène, pectine, corps gras, sucres, oxalate de calcium, amidon.

Source: Souci.Fachmann.Kraut 1994, Allemagne

Culture

Il aime les expositions chaudes et ensoleillées, en sol bien drainé. C'est une plante vivace très rustique, supportant très bien la sécheresse. On le trouve fréquemment au bord des routes. Il se récolte d'août à novembre.

Voir: Tradition du Fenouil

Plantation : semez par groupe de 3 graines à 4 graines à 0,5 cm de profondeur avec un espacement de 45 centimètres. Ne conservez que le plantule le plus vigoureux. Ou achetez des plants et repiquez-les au jardin espacés de 45 cm. Quand le bulbe a atteint environ la taille d'un œuf, buttez-le. Si vous aimez le fenouil bien tendre, assurez-vous qu'il soit bien arrosé au moins une fois par semaine. Empêchez-le de fleurir en éliminant les tiges florales. Refaites un semis tous les 2 ou 3 ans.

Le fenouil est une plante à part au jardin. En effet, il a tendance à la pollinisation avec l'aneth, mieux vaut donc l'en éloigner pour éviter toute hybridation.

Compagnonnage

Le fenouil ne fait pas bon ménage avec les tomates, la coriandre et les fèves. Pour éviter tout retard de croissance, mieux vaut donc là aussi l'exiler à côté de plantes dont il ne perturbera pas la pousse comme le céleri à côtes, le céleri-rave ou le poireau. En association avec la menthe ou de la sauge, il protègera les choux des chenilles et des papillons.

Utilisation

Usage culinaire

En cuisine, c'est un légume dont toutes les parties, racines, feuilles et graines, sont comestibles. Son goût est proche de celui de l'anis et souvent associé au poisson. On peut le consommer cru (en salade) ou cuit. Il entre également dans la fabrication de certaines liqueurs, conservateurs ou aromates d'usage domestique.

Voir:

- Tomme au fenouil
- le Finocchiona italien : Salami de viande de porc aromatisé au fenouil (Florence).

Usage thérapeutique

- Partie utilisée : racine et fruits
- Propriétés : Carminatif, galactogène, diurétique, emménagogue, expectorant, antispasmodique.
- Mode d'emploi : huile, poudre, infusion.

Le fenouil est une plante très utilisée. C'est une des quatre *semences chaudes* des anciens, répertoriée ainsi à cause de son importante action carminative et eupeptique. On l'utilise donc dans l'aérophagie, ballonnement, digestion difficile, nausée, maux d'estomac. etc.

L'infusion au fenouil (pour la mère qui allaite) est réputée aider les nouveau-nés ayant des maux de ventre.

Les fruits amers servent comme expectorants dans des tisanes ou des sirops antitussifs, ou comme décontractants ou carminatifs dans différents médicaments. Son huile a également la réputation d'être galactogène.

 \grave{A} haute dose, le fenouil entraı̂ne convulsions et abattement. $^{[r\acute{e}f.\ n\acute{e}cessaire]}$

Fenouil en poésie

• Fenouil est aussi un poème à la limite de François Le Lionnais de l'Oulipo, il ne contient que : « Fenouil »

Liens externes

- Toil'd'épices Fenouil ^[2]
- recette [3]

Notes, sources et références

- [1] guide de visite, les plantes magiques, du jardin des neuf carrés de l'abbaye de Royaumont
- [2] http://www.toildepices.com/fr/plantes/angio_dic/apiacee/foeniculum/vulgare.html
- [3] http://www.supertoinette.com/fiches_recettes/fiche_fenouil.htm

Sources et contributeurs de l'article

Fenouil commun Source: http://fr.wikipedia.org/w/index.php?oldid=85186626 Contributeurs: Abrahami, Arnaud 25, Belgourmet, CRJO-CRJO, Callisto, CommonsDelinker, Creasaveurs, Céréales Killer, DocteurCosmos, Dr gonzo, Ellisllk, Epop, Euryops, FDo64, Ghiz, Heanon, Hercule, Jastrow, Jborme, Jeantosti, Jeffdelonge, Jmax, Kelson, Kilom691, Liné1, Louis-garden, Loïc, Mathieuw, Nadin123, Nataraja, Orthogaffe, Pancrat, Pixeltoo, Sam Hocevar, Semnoz, Sensonet, Spedona, Thedreamstree, Valérie75, Vincnet, Wikialine, William Jexpire, Zongu, Zyzomys, 26 modifications anonymes

Source des images, licences et contributeurs

Fichier:Illustration Foeniculum vulgare1.jpg Source: http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Illustration_Foeniculum_vulgare1.jpg Licence: Public Domain Contributeurs: Eugene van der Pijll, GreenZmiy, Kelson, Kilom691

Image:Foeniculum_vulgare_-_Köhler-s_Medizinal-Pflanzen-148.jpg Source: http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Foeniculum_vulgare_-_Köhler-s_Medizinal-Pflanzen-148.jpg Licence: Public Domain Contributeurs: Franz Eugen Köhler, Köhler's Medizinal-Pflanzen

Fichier:Foeniculum vulgare.jpg Source: http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Foeniculum_vulgare.jpg Licence: GNU Free Documentation License Contributeurs: Euryops Fichier:Fenouil.jpg Source: http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Fenouil.jpg Licence: Public Domain Contributeurs: Arnaud 25

Licence

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported //creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/