

# Fenouil commun

Fenouil commun



*Foeniculum vulgare*

## Classification

<b>Règne</b>	Plantae
<b>Division</b>	Magnoliophyta
<b>Classe</b>	Magnoliopsida
<b>Sous-classe</b>	Rosidae
<b>Ordre</b>	Apiales
<b>Famille</b>	Apiaceae
<b>Genre</b>	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<sup>[1]</sup>.

## Caractéristiques



La plante en fleurs

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.



Fenouil, le légume

## Composants

### Fenouil

#### Valeur nutritionnelle moyenne pour 100 g

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

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 protégera 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.

À haute dose, le fenouil entraîne convulsions et abattement.<sup>[réf. nécessaire]</sup>

## 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 <sup>[2]</sup>
- recette <sup>[3]</sup>

## 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](http://www.toildepices.com/fr/plantes/angio_dic/apiacee/foeniculum/vulgare.html)

[3] [http://www.supertoinette.com/fiches\\_recettes/fiche\\_fenouil.htm](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, Hcanon, Hercule, Jastrow, Jborne, Jeantosti, Jeffdelonge, Jmax, Kelson, Kilom691, Liné1, Louis-garden, Loïc, Mathieuw, Nadin123, Nataraja, Orthogaffe, Pancrat, Pixeltoo, Sam Hovevar, 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](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](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](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/](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)