

Fenouil mijoté à l'italienne

Préparation : 25 min

Cuisson : 60 min

Haut et Bas : maxi 25 min puis mini

Attente : 10 min

Ingrédients :

Pour 6 personnes

Utilisez la cocotte de base*

- 5 fenouils
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail
- 1/2 cuillère à café de piment d'Espelette
- 2 cuillères à café de romarin haché
- 10 cl ou 100 g de vin blanc sec
- 100 g d'olives noires
- 1 orange (jus + zestes)
- 20 cl de crème
- 2 boules de mozzarella

* Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez ce plat pour 8 personnes en ajoutant un tiers des ingrédients.

Cuisson : 1h10 - Inversez à mi-cuisson.



Recette adaptable
au Vitalité 4000
voir sommaire

Préparation :

- 1 Émincez finement les fenouils (idéalement à la mandoline). Déposez-les dans le fond de la cocotte et ajoutez l'ail haché, les olives noires coupées en rondelles, l'huile d'olive, le piment d'Espelette, le romarin, le vin, l'orange et la crème. Mélangez le tout.
- 2 Disposez la mozzarella en tranches sur le fenouil. Fermez la cocotte et mettez en cuisson. Après cuisson, attendez 10 min avant d'ouvrir.

Note du chef : cette cuisson apporte une belle concentration de saveurs qui sublime chaque aliment. Vous pouvez accompagner ce plat d'une tranche de prosciutto. Les tiges de fenouil peuvent être finement émincées pour les servir en salade.

Atouts nutrition :

Vitamine C page 73

Vitamine B9 page 73

Fibres page 71

Antioxydants page 70



Cette recette au goût subtil et délicat, permet de consommer le fenouil d'une façon originale. Ce légume est composé de puissants antioxydants mais il est également détox grâce à ses propriétés diurétiques.

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	1690,7 kJ / 405 kcal	20,2 %
Protéines	38,2 g	76,4 %
Lipides	21,3 g	30,4 %
Glucides	12,4 g	4,8 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal