

Poêlée de fenouils, huile d'olive et curry



4 pour
personnes



10' préparation
35' cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 2 bulbes de fenouil
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre
- une cuillère à café de curry (ou plus selon les goûts !)
- Persil frais



- 1** Nettoyer les fenouils en retirant les feuilles les plus dures. Les laver soigneusement, puis les émincer grossièrement.
- 2** Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Quand l'huile est bien chaude ajouter le fenouil et le faire dorer à feu assez vif. Quand il commence à être bien doré, rajouter environ 10 cl d'eau, diminuer le feu et laisser cuire une bonne demi-heure.
- 3** Pendant la cuisson, ne pas hésiter à ajouter de l'eau en cours de cuisson s'il en manque.
- 4** En fin de cuisson, ajouter sel, poivre, curry et persil. C'est prêt !

Cette poêlée peut être accompagnée d'une portion de riz.

