

Fenouil braisé à la tomate



30' Temps de préparation

30' Temps de cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 4 tomates
- 3 bulbes de fenouil
- 1 échalote
- Huile d'olive
- Épices et aromates (anteh et/ou coriandre, sel, poivre)



- 1** - Portez à ébullition un grand volume d'eau dans une casserole sur feu moyen.
- Pendant ce temps lavez les fenouils puis retirez les bases, le haut des tiges des bulbes et les feuilles extérieures (si elle sont abimés). Coupez ensuite chacune des bulbes de fenouil en huit morceaux à l'aide d'un couteau. .
- 2** - Dès l'ébullition, plongez les morceaux de fenouil dans l'eau et faites-les cuire pendant environ 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- À la fin de la cuisson, égouttez les morceaux de fenouil dans une passoire
- 3** - Coupez les tomates fraîches en quartiers.
- Pelez et hachez finement l'échalote.
- Nettoyez et épongez les brins d'aneth. Ciselez-les. Puis faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte à fond épais sur feu moyen.
- 4** - Quand l'huile d'olive est chaude, déposez l'échalote hachée dans la cocotte et faites-la blondir pendant 2 minutes en remuant bien.
- Ajoutez ensuite les quartiers de tomates fraîches et les morceaux de fenouil égouttés puis versez le bouillon de légumes.
- Mélangez bien et laissez cuire 10 minutes, en remuant régulièrement, ajoutez ensuite le sel, le poivre, l'aneth ciselé et/ou de la coriandre.

