

# FENOUILS GRATINÉS

Janvier 2006 (Actualisé en janvier 2018)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 kg de fenouils (4-5 pièces)
- ★ 4 tomates rondes
- ★ 1 oignon blanc
- ★ 1 citron jaune
- ★ 1 demi-cuillère à café de thym de Provence
- ★ 30 g de beurre
- ★ 2 cuillères à soupe de chapelure blonde
- ★ 100 g d'emmental râpé
- ★ 1 cuillère à café de gros sel gris de Guérande
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : 2 casseroles, Bol, Plat à gratin

Préparation : 15 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 1h25

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 3,90 € (soit 0,98 € par personne)



## Recette :

Parer les bulbes de fenouil : couper les branches, creuser les talons souvent durs. Couper les fenouils en deux verticalement dans la plus grande largeur. Presser le citron dans un bol. Porter à ébullition une grande casserole d'eau avec le gros sel, plonger les fenouils, ajouter le jus de citron et cuire à frémissements 1 heure. Peler l'oignon blanc et le hacher finement. Porter une casserole d'eau à ébullition, plonger les tomates 30 secondes, les rafraîchir, les peler et les concasser.

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7) pendant 10 minutes. Quand les fenouils sont cuits, les égoutter quelques minutes, les disposer dans un plat à gratin, parsemer d'oignons hachés, de concassé de tomates, de thym. Saler, poivrer, couvrir d'emmental râpé, de chapelure, et ajouter le beurre en dés. Mettre à four chaud pour 20 minutes, terminer par 2 à 3 minutes sous le gril pour bien gratiner le plat. Servir avec des poissons grillés ou cuits au four en papillotes, du porc grillé, un rôti de veau.

**i** Choisir de préférence des **bulbes de fenouil** de petite taille, fermes, bien blancs, striés de vert clair, sans taches brunes et avec un léger parfum d'anis.