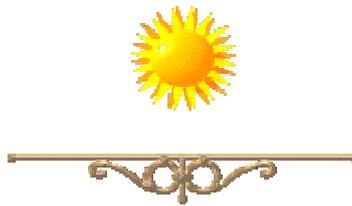


Fiche recette 49

Fenouils confits au Miel et Curry.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 1 heure



Ingrédients pour 4 personnes.

3 bulbes de fenouil, 1 cuiller à soupe dz curry, 2 cuillers à soupe de miel, 1 noix de beurre, du sel et du poivre.

Réalisation.

Parer les fenouils avec un couteau économiseur dentelé, (ou ôter les feuilles dures extérieures). Couper les bulbes en quatre pour ôter le cœur rigide, puis débiter en tranches minces (0,5 cm d'épaisseur). Faire fondre le beurre dans une cocotte, ajouter les fenouils et saler. Laisser cuire à feu doux pendant 45 minutes, en surveillant et en remuant souvent. Lorsque les fenouils sont bien tendres, ajouter le miel, le curry, et poivrer. Laisser encore à feu très doux pendant 15 minutes, rectifier le sel et le poivre si nécessaire, et servir.