



Le Panier à Salades

Groupe AMAP de consom'acteurs de Draveil
(Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne)

Fenouils farcis

Plat

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 45 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 6 fenouils
- 150 g de veau
- 150 g de jambon cru
- 2 œufs
- 2 tranches de pain de mie
- 25 cl de bouillon de volaille préparé avec 1/2 tablette
- 1 bouquet de persil
- 1 cuillère d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

- 1-Éliminez les côtes extérieures des bulbes de fenouil.
- 2- Coupez les fenouils en deux dans le sens de la hauteur et rincez-les. Récupérez le plumet.
- 3- Creusez les demi-fenouils et récupérez la moitié de la farce (vous utiliserez le reste pour une salade ou une garniture).
- 4- Plongez les demi-fenouils dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 5 minutes. Egouttez les retournés sur un linge.
- 5- Préchauffez le four sur th. 7 (210 -C).
- 6- Préparez la farce : coupez le veau et le jambon en morceaux assez fins.
- 7- Retirez les bords des tranches de pain de manière à ne garder que la mie. Effeuillez le persil et rincez le soigneusement.
- 8- Passez ensuite le tout au mixeur avec les cœurs et les plumets des fenouils, du sel du poivre et les deux œufs, jusqu'à obtenir une farce homogène.
- 9- Garnissez chaque fenouil de farce et mettez-les dans un plat à four. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et versez le bouillon au fond du plat. Laissez cuire 45 minutes en arrosant les fenouils à plusieurs reprises.
- 10- Servez bien chaud et accompagnez éventuellement de riz blanc.

BON APPÉTIT