

Fenouils braisés au thon



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 45 mn

Du latin "foin", le fenouil est une plante originaire du bassin méditerranéen. Apprécié dès l'Antiquité pour ses vertus médicinales il a été introduit en Angleterre par les Romains. La partie du fenouil que l'on consomme est le bulbe. Blanc, rond et joufflu il est surmonté de tiges aux arômes délicatement anisés...

Ingrédients

- 2 bulbes de fenouil
- 200 g de thon au naturel
- 200 g de tomates pelées
- 1 oignon
- huile d'olive
- sel
- poivre
- quelques tiges de fenouil

Préparation

- 1 Nettoyez et lavez les bulbes de fenouil. Laissez-les entiers et faites-les blanchir pendant 30 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez-les.
- 2 Pendant ce temps,pelez, lavez et émincez l'oignon. Faites chauffer un filet d'huile d'olive. Faites-y revenir doucement l'oignon émincé ainsi que les bulbes de fenouil.
- 3 Puis, coupez les fenouils en deux et placez-les dans un plat allant au four. Répartissez le thon égoutté et les tomates pelées et écrasées. Salez, poivrez.
- 4 Prenez une feuille de papier sulfurisée. Enduisez-la de beurre et posez-la sur le plat. Faites alors cuire le plat de fenouils dans un four à 220°C (th.7-8) pendant 30 minutes.
- 5 Servez aussitôt accompagné de riz créole. Utilisez les tiges de fenouil pour décorer le plat ou les assiettes. Bon appétit !

Proposé par



lesbonsrestaurants

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

