

Poêlée de fenouils braisés



Accompagnement

Facile

Pour : 2 personnes**Préparation** : 10 mn**Cuisson** : 15 mn

J'ai choisi ce légume au parfum légèrement anisé pour accompagner des filets de lieu noir à la sauce moutarde. C'est une réussite !

Ingrédients

- 2 bulbes de fenouil
- huile d'olive
- 1 cs de vinaigre balsamique
- sel et poivre

Préparation

- 1 Nettoyer les fenouils en enlevant les feuilles les plus dures. Laver les bulbes, les essuyer et les couper en lamelles.
- 2 Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Lorsqu'elle est bien chaude, faire dorer le fenouil à feu vif afin qu'il colore. Quand il commence à être bien doré, ajouter 100ml d'eau. Saler et poivrer et laisser cuire à petit feu durant 1/4 d'heure.
- 3 Il ne doit plus rester de liquide dans la sauteuse. Juste avant de servir, déglacer avec une cuillère à soupe de vinaigre balsamique.
- 4 Ce légume s'accommode avec une viande blanche ou rouge et même du poisson.

Proposé par



La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "LA GUILLAUMETTE". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

