

Fenouil braisé

Quantité

2 personnes

Ingrédients

- 1 bulbe de fenouil par personne
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre



Préparation

1. Nettoyez les fenouils en retirant les feuilles les plus dures. Lavez-les soigneusement, émincez-les grossièrement ;
2. Dans une poêle, faites chauffer de l'huile d'olive. Quand elle est bien chaude faites-y dorer votre fenouil à feu assez vif. Quand il commence à être bien doré, rajoutez environ 10 cl d'eau, diminuez le feu et laissez cuire une bonne demi-heure ;
→ *il ne doit plus rester de liquide à la fin de la cuisson. S'il en manque, en cours de cuisson, n'hésitez pas en rajouter ;*
3. Juste avant de servir, déglacez avec une cuillère à soupe de vinaigre balsamique. Assaisonnez et servez.
4. Bon appétit !

+ une viande blanche ou un poisson accompagnera parfaitement cette préparation !

