

# Fenouil

*Foeniculum vulgare*



Le fenouil est une plante herbacée vivace, fortement aromatique et comestible.

Il peut atteindre jusqu'à 2 mètres de hauteur.

Ses feuilles sont longues et fines et se terminent par des segments filamenteux.

Il a de très petites fleurs jaunes et le fruit est une graine séchée extrêmement aromatique, aplatie et ovoïde.

Plus d'informations à: [https://www.amu.bio/\\_fenouil](https://www.amu.bio/_fenouil)

## Cultivation

Les meilleures conditions climatiques pour la culture du fenouil sont les climats doux à modérément chauds.

Cette plante peut survivre à des gelées légères.

Le fenouil a besoin de la lumière directe du soleil quelques heures par jour.

En ce qui concerne le sol, cette plante exige des sols bien drainés et riches en matières organiques. Il est tolérant au pH du sol, mais il ne pousse pas bien dans les sols acides.

## Histoire

Le fenouil est utilisé depuis l'Égypte ancienne.

Dans la Grèce antique, elle était connue sous le nom de "marathon" (en portugais, ce serait Funchal), le site de la bataille de Marathon en 490 avant J.-C. entre les Grecs et les Perses.

Elle est originaire de la mer Méditerranée et de l'Europe de l'Est.

**Utilisation**

Il est souvent utilisé dans la cuisine méditerranéenne dans les salades, les plats froids, comme arôme pour les sauces et les conserves.

Ses graines sont utilisées dans les infusions, les tisanes, les liqueurs et autres boissons alcoolisées.

Comme les racines de fenouil ont des propriétés diurétiques, carminatives et digestives, dues au composé - anéthole, l'infusion de ses graines réduit les gaz intestinaux.

Son huile essentielle est utilisée en parfumerie et pour la fabrication de condiments.