

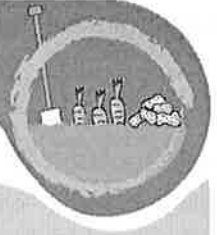
# LE JARD' ALMANACH

Le magazine de l'association "Le jardin voyageur"



N° 37

PRINTEMPS - ETE 2014



## Le fenouil

▪ nom latin : *Foeniculum vulgare*

### Description :

Le fenouil est une plante potagère et aromatique, bisannuelle ou vivace selon les variétés. C'est un légume plutôt adapté au climat méditerranéen. La plante peut atteindre 1,50m à 2,50m de haut quand elle est fleurie, son port est léger, son feuillage très fin



et ses fleurs jaunes forment de belles ombelles.

On parle souvent de « fenouil bulbeux », or il ne s'agit pas vraiment d'un bulbe. Il appartient à la famille des légumes feuilles. Ce que l'on appelle le bulbe n'est autre qu'un ensemble de feuilles imbriquées les unes dans les autres, blanc et charnu lui donnant son aspect ventru.

On consomme le « bulbe » du fenouil en tant que légume mais aussi les tiges et les feuilles vertes, appréciées comme condiment pour leur parfum largement anisé. Les graines sont également utilisées en tant qu'aromate. Dans nos jardins, c'est un légume de début d'automne au Nord voir un légume d'hiver dans le Sud.

Le fenouil français est cultivé essentiellement dans le sud de la France.

### Propriétés et utilisation :

Le fenouil est une plante dont toutes les parties (racines, feuilles et graines) sont comestibles et riches en propriétés. Il est apprécié pour son goût anisé.

Les richesses nutritionnelles du fenouil sont nombreuses : il renferme des quantités importantes de vitamine C mais aussi des vitamines E et B9 ainsi que des provitamines A. Il est riche en minéraux comme le potassium (ce qui lui confère des propriétés diurétiques),



le magnésium, le calcium et le fer. Il est également riche en fibres et peu calorique.

Il peut être utilisé contre l'aérophagie, le ballonnement, la digestion difficile, les nausées, les maux d'estomac sous forme de tisanes à partir des graines (250mL d'eau bouillante sur une cuillère à soupe de graines en laissant infuser 10min). Il est également galactogène et peut agir pour relancer la production de lait pour les mamans en cour d'allaitement.

En cuisine, le fenouil s'apprécie cru, finement émincé, râpé, dans les salades. Cuit, il se prépare à la vapeur, émincé ou entier, ou encore braisé ou en gratin pour accompagner une viande blanche, de l'agneau ou un poisson.

---

### Variétés :

---

La variété la plus utilisée et rencontrée



est le fenouil doux de Florence (variété méridionale).

Même si le fenouil est plutôt une plante du Sud, il est possible de le cultiver plus au Nord grâce à des variétés plus rustiques comme :

- Le fenouil hâtif de Genève (le moins sujet à monter en graines en semis précoce).

- Le fenouil mammoth, au bulbe très charnu.

---

### Climat et sol :

---

Le fenouil aime un climat doux et tempéré. Il apprécie les expositions chaudes et ensoleillées, en sol bien drainé, humifère et léger, frais et profond.

---

### Culture :

---



Le fenouil se sème de la mi-avril (sous protection) à la mi-juillet au Nord – la période peut être prolongée jusqu'à la mi-septembre dans le Sud. Le semis doit se faire dans une terre bien réchauffée pour éviter que les plants ne montent en graines immédiatement sans la formation du bulbe. Le fenouil craint le gel mais également les fortes chaleurs (les fortes chaleurs associées à un manque d'eau font monter la plante à fleur au détriment du bulbe). Semez par groupe de 3-4 graines à 0,5cm de profondeur, à 20cm



## Gratin de fenouil au Saint Marcellin

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 bulbes de fenouil
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1/2 l de bouillon de volaille
- 3 c à soupe de crème liquide
- 1 fromage Saint Marcellin
- Sel, poivre

Préparation : 20 min.

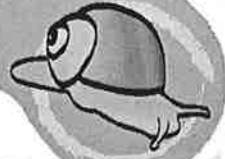
Cuisson : 20 min.

### Préparation

- Couper la base et les tiges des bulbes de fenouil et les rincer.
- Couper chaque bulbe en 4 tranches.
- Faire chauffer l'huile dans une sauteuse.
- Ajouter les tranches de fenouil et les laisser dorer en les retournant.
- Saler légèrement, poivrer.
- Verser le bouillon et continuer la cuisson pendant 12 mn sur feu doux.
- Retirer les tranches de fenouil de la sauteuse et faire réduire le jus sur feu vif, jusqu'à ce qu'il n'en reste que 5 c à soupe.
- Ajouter la crème.
- Disposer les tranches de fenouil dans un plat à gratin.
- Verser le jus réduit.
- Poser sur les tranches des lamelles de fromage de Saint-Marcellin.
- Enfourner à 200°C pour 20 min.

**Ce plat accompagne viande rôtie ou grillée.**

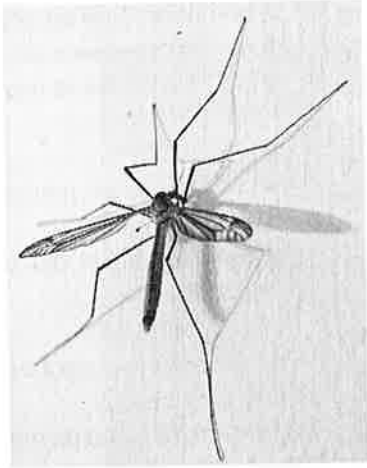
*Bon appétit !!*



## Les tipules

Nom latin : **Tipula**

Plus connues sous le nom de « cousins », les Tipules adultes ressemblent à d'énormes moustiques mais ne font que leur ressembler. En effet, ils ne sont pas équipés pour piquer. Ils sont donc, sous leur air de faux



moustiques, totalement inoffensifs pour l'homme et les animaux. A noter que cette grande famille de « cousins » compte près de 200 espèces différentes.

Comme beaucoup de petites bêtes, lorsque l'adulte n'a rien à se reprocher, pour sa larve, c'est une autre histoire.

### L'adulte :

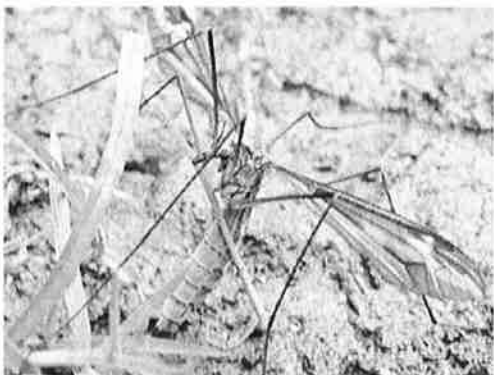
Même s'il existe différentes espèces, beaucoup de Tipules se retrouvent dans une gamme de couleurs assez ternes allant du brun assez clair au gris. Quelques exceptions néanmoins plus excentriques se sont dotées de couleurs plus vives.

LA Tipule (Et oui ! On dit UN Cousin mais UNE Tipule) se distingue du moustique par l'absence de trompe et sa grande taille (de 16 à 25mm). Sa tête en forme de museau très allongé est équipée de pièces buccales conformées pour sucer (comme la mouche) et non piquer. Elle possède de très longues pattes qui se cassent facilement afin d'échapper à celui qui veut s'en saisir (bec d'oiseau, nos doigts,...).

Les cousins sont très attirés par la lumière : il n'est pas rare de les voir se coller autour d'une lampe extérieure à la tombée de la nuit ou de s'engouffrer le soir dans la maison pour finir par tourner autour des éclairages ou de l'écran télé.

Ces insectes apprécient énormément

les endroits humides. Ils volent, en général, le matin ou à la tombée de la nuit à partir du printemps pour les 1ers adultes.



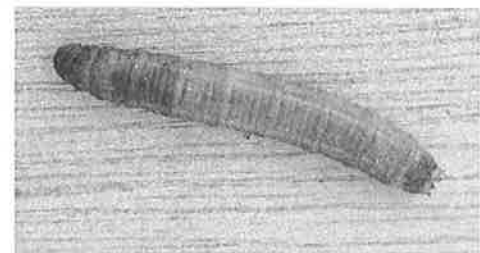
Ils s'accouplent à plusieurs reprises. Durant l'année, 1 à 2 générations peuvent se succéder.

Les œufs, noirs, étroits et pas plus grands qu'1mm, sont expulsés sur le sol lorsque la Tipule est posée, voire même en vol (environ 300 œufs par femelle). Le développement de ces œufs dure une quinzaine de jours et exige une très grande humidité (d'où la présence des Tipules dans les endroits humides).

---

#### *La larve :*

---



La jeune larve qui naît se développe dans le sol et se nourrit d'humus et

de débris végétaux plus ou moins décomposés. Petit à petit sa nourriture va tendre vers des végétaux en pleine croissance et c'est là que les jardiniers seront moins d'accord.

Cette larve a la forme d'un ver de couleur gris terreux (d'où son nom de « ver gris ») et atteindra 3 à 4cm de longueur au terme de sa croissance. Son corps est mou mais très résistant, dépourvu de patte. Il s'allonge et se rétracte dans de fortes proportions. Sa tête est également rétractile. Très résistantes au froid, les larves passent l'hiver sans trop de soucis. Elles réduisent quand même leurs activités pour mieux les reprendre au printemps.

Elles vivent donc dans le sol, creusent des galeries leur permettant de remonter à la surface et se nourrissent de racines, de rhizomes et de tubercules mais s'attaquent aussi au collet des végétaux voire leurs parties aériennes dans le cas de jeunes plantules. C'est surtout la nuit qu'elles opèrent lorsque l'humidité de l'air est élevée et les T°C supérieures à 5°C à la surface. Et c'est là que la guerre commence entre les jardiniers et ce petit ver.

Les dégâts peuvent démarrer dès le mois de Décembre sur les champs de blé et d'orge, Janvier sur les céréales de printemps en germination et s'intensifient au printemps sur les pousses de pois ou les pommes de terre.



Sème tes pois à la Saint-Patrice (17 mars),  
tu en auras tout ton caprice

Mars venteux, vergers pommeux.

Beau temps à la Saint-Anicet (17 avril),  
est l'annonce d'un bel été

De la pluie le premier jour de mai,  
Ote aux fourrages de là qualité  
Au jour de la Saint-Boris,  
par malheur, c'est un mauvais vendangeur.

Qui n'a pas semé à la Sainte-Croix (14 septembre),  
Au lieu d'un grain en mettra trois.

A la Saint-Hildevvert,  
Est mort tout arbre qui n'est pas vert

Si le jour de la Saint-Fargeau la lune se fait dans l'eau, le  
reste du mois est beau.

