

RECETTE

FENOUIL A LA PROVENCALE

Famille Recette

Légumes

Proposée par :

Oh pétard Edwige !!!

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids CRU !

Famille

Poids/Gr

Liqu./Ml

CàS

CàKf

Unité

1	Bulbes de Fenouil	LV	750				
2	Tomates	LV					4
3	Echalottes	Assais.					3
4	Gousses d'Ail	Assais.					4
5	Verre Vin Blanc Sec	Assais.					1
6	Bouquet Garni (Thym, Laurier et Persil)	Assais.					1
7	Brin d'Estragon	Assais.					1
8	Sel, Poivre	Assais.					
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Laver les bulbes de fenouil, les couper en 4. Laver, épépiner et couper les tomates en petits dés. Eplucher et émincer finement l'ail et les échalottes. Dans 1 cocotte anti-adhésive, faire revenir échalottes et ail 5 mns sur feu doux. Ajouter les dés de tomate, saler, poivrer et arroser du vin blanc. Mélanger. Poser le fenouil, ajouter l'estragon et le bouquet garni. Faire mijoter 20 mns à couvert et sur feu doux. Retirer les herbes avant de servir.

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Fruits	1	1	1	1	FRU
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.