le FENOUIL

Foeniculum vulgare

Écolothèque Montpellier3M

habitat

Originaire du bassin méditerranéen, on le trouve dans les zones tempérées.

taille

jusqu'à 2 m

aspect

Port léger, feuilles légèrement bleutées et grandes tiges lisses et robustes.
Fleurs jaunes, disposées en ombelles plates, au parfum fortement anisé.

usage culinaire

On cuisine principalement sa racine. Ses graines et sa tige se prennent en infusions digestives.

vertus médicinales

- stimule la digestion, limite la formation des gaz intestinaux, à fort effet diurétique
- antispasmodique et décontractant (douleurs de l'estomac et du côlon)
- antitussif et expectorant
- haute teneur en fibres, en vitamine C, en provitamine A, en carotène

Le sais-tu ?

Connu dans l'Antiquité, on le prescrivait aux personnes susceptibles de perdre la vue (vitamine A). Au Moyen-Âge, les Italiens le cultivaient pour ses propriétés antiseptiques et amincissantes.

Crédits : Tim UR/Fotolia - Font Awesome by Dave Gandy : http://fontawesome.io/CC BY-SA 3.0
Domaine public/openclipart.org - Freepik/Flaticon.com