

Fenouils aux accents du Sud



Pour 2 Croquants-Gourmands

- 2 bulbes de fenouils - 1 càc de jus de citron - 4 pétales de tomates confites à l'huile
 - 4 filets d'anchois à l'huile - 8 olives noires - 1 petite càs de persil haché - 1 càs de vinaigre de cidre
 - 50 g de parmesan bien sec - huile d'olive - sel & poivre du moulin
- 1 plat à gratin**

Préchauffage du four à 180° (chaleur tournante)

- Couper les anchois égouttés en petits dés. Dénoyauter les olives. Couper les pétales de tomates en dés.
- Hacher le parmesan au couteau.
- Parer les fenouils, les laver et les couper en quatre.
- Mettre un filet d'huile d'olive dans une sauteuse et y déposer les quartiers de fenouils, les arroser de citron et les faire légèrement dorer sur toutes leurs faces.
- Saler et poivrer, couvrir et laisser braiser à chaleur douce pendant une trentaine de minutes.
- Ranger les fenouils dans le plat à gratin.
- Mettre les dés d'anchois dans la sauteuse et les laisser fondre en remuant.
- Ajouter les tomates, les olives et le persil.
- Laisser revenir quelques instants en remuant, puis ajouter le vinaigre. Bien mélanger puis répartir sur les fenouils.
- Couvrir de parmesan haché.
- Glisser le plat au four pendant 20 minutes.