

FENOUIL BRAISÉ à L' ORANGE

- 1 bulbe de fenouil
- 15 g de beurre
- 15 cl d'eau
- 1 cuillerée à soupe bombée de miel (suggestion : miel de sapin)
- 15 cl de jus d'orange



Lavez le bulbe de fenouil, ôtez les 1ères couches du bulbe et le haut des tiges si elles sont abimées, retirez les feuilles (vous pouvez les réserver pour le service), et coupez le fenouil en 3 à 4 morceaux dans le sens de la hauteur. Faites fondre le beurre clarifié dans une poêle sur feu moyen puis faites-y revenir les morceaux de fenouil quelques minutes de chaque côté. Arrosez d'eau puis laissez cuire à couvert pendant environ 30 minutes, jusqu'à évaporation de l'eau. Ajoutez enfin le miel et faites caraméliser les morceaux de fenouil quelques minutes de chaque côté, jusqu'à une jolie coloration. Retirez les morceaux de fenouil puis déglacez la poêle avec le jus d'orange afin d'obtenir une sauce. Servez aussitôt.