

Fenouil bronzé *Foeniculum vulgare* « Bronze »

Description :

Plante vivace de courte vie qui se resème parfois en milieu favorable. Plante mellifère pouvant atteindre une hauteur de 1 à 1.5 mètre de hauteur, ses tiges dressées et ses feuilles fines et bronzées en font une plante particulièrement ornementale au jardin ou en platebande. Son goût délicieux rappelle l'anis et le persil. C'est un fenouil-feuille, il ne produira pas de bulbe.

Propriétés :

Les tisanes à base de fenouil sont recommandées contre les diarrhées, constipation, flatulences et maladies urinaires. Elles favorisent la digestion, la sécrétion lactée, peuvent apaiser les coliques du bébé et font partie des soins et soins accessoires du diabète. Mâcher des graines de fenouil permet de rafraîchir l'haleine.

***Précaution : éviter les fortes doses durant la grossesse car c'est un stimulant utérin.**

Utilisations :

Les feuilles, fleurs et graines peuvent être utilisées pour les tisanes. On en récolte les graines au fur et à mesure qu'elles arrivent à maturité, avant de faire une récolte massive, de tout le plant, en fin de saison. En cuisine, accompagne bien les plats de poisson, de porc, pâtes et salades. Comme il perd rapidement sa saveur sous l'effet de la chaleur, l'ajouter aux recettes peu de temps avant de servir.

Culture :

Préfère un emplacement ensoleillé ou semi-ombragé, un sol humide et bien drainé.

Club Iris (Les retraités du Jardin botanique)

Espace pour la Vie

Jardin botanique de Montréal

