

# Poêlée de fenouil et échalotes à la crème de coriandre



“ Une manière simple et fraîche de cuisiner le fenouil ! Cette association a été présentée au concours Cuisine en Champagne organisé par Les Champagnes de Vignerons afin d’accompagner le Champagne Allouchery-Perseval Brut Cuvée Réserve Premier Cru. ”

## Les Ingrédients :

(Pour 2 personnes) :

### Crème de coriandre...

- 1½ bottes de [coriandre](#)
- 75 ml de crème fraîche épaisse (de Normandie)
- 25 ml d’huile d’olive
- Sel

### Poêlée de fenouil et échalotes...

- 2 [échalotes](#)
- 1 bulbe moyen de [fenouil](#)
- 1 pincée de bicarbonate de sodium
- Sel

## Les Étapes :

**Préparez la crème de coriandre...** Effeuillez ½ botte de coriandre. Mixez les feuilles avec l’huile d’olive et la crème fraîche épaisse. Salez. Réservez au frais.

**Préparez la poêlée de fenouil et échalotes à la coriandre...** Effeuillez une botte de coriandre, réservez. Émincez finement les échalotes. Faites blanchir les cubes de fenouil à l’eau bouillonnante salée additionnée d’une pincée de bicarbonate de sodium. Stoppez la cuisson en égouttant puis en faisant tremper le fenouil dans de l’eau très froide. Égouttez. Réservez.

Faites suer sans coloration le fenouil et l’échalote dans un filet d’huile d’olive. Salez. Laissez cuire sur feu doux au maximum une dizaine de minutes afin de préserver le croquant du fenouil. Réservez au chaud.

Hachez finement les feuilles de coriandre et les feuilles et graines de fenouil aromatique. Mélangez-les aux légumes chauds. Ajoutez la crème de coriandre. Mélangez et salez si nécessaire. Servez sans plus tarder.

## Et Que Dire De Plus ?

→ Recette présentée au [Concours – Les Champagnes de Vignerons : Pavé de saumon mi-cuit, garniture à base de pralin sucré-salé au soja et au sésame, et de crème à la coriandre sur un lit crémeux de fenouil à la coriandre.](#)

© Les Papilles Estomaquées... 2013

<http://papillesestomaquees.fr/poelee-de-fenouil-et-echalotes-a-la-creme-de-coriandre/>