

Lou saussoun varois... un apéritif à base de fanes de fenouil !



“ Une petite recette pour un apéro tout frais à base de fanes de fenouil... une variante à la tapenade et l'anchoïade ! ”

Les Ingrédients :

(Pour 8 à 12 personnes) :

- Les tiges de 6 bulbes de [fenouils](#)
- 150 g d'[amandes](#) mondées
- 50 à 100 g de filet d'anchois à l'huile
- 10 feuilles de [menthe](#)
- 2 à 4 gousses d'[ail frais](#)
- Graines de fenouil
- Poivre
- 150 ml (environ) d'huile d'olive
- 2 baguettes de pain

Les Étapes :

Hachez très finement les tiges de fenouil (*feuilles incluses*).

À l'aide d'un mortier et d'un pilon, pilez l'ail, les graines de fenouil et la menthe. Ajoutez les amandes et les filets d'anchois égouttés et coupés en morceaux. Pilez. Ajoutez le fenouil. Pilez. Assaisonnez. Ajoutez de l'huile pour que la préparation s'étale bien sur des tranches de pain grillées.

Dé-gus-tez !

Et Que Dire De Plus ?

→ Cette recette a été transférée depuis mon ancien blog et initialement puisée chez Jupiter le [Lou Saussoun Varois classique](#)...