



Historique

En 490 av. J.-C., une terrible bataille opposa les Perses et les Athéniens. L'affrontement eut lieu dans une plaine couverte de fenouils sauvages, (appelé marathon en grec). Victorieux, le général Miltiade donna au lieu le nom de Marathon, dont hérita la ville qui vint s'y établir. C'est un proche cousin de ce fenouil sauvage qui a donné le fenouil doux ou fenouil de Florence. La partie que nous consommons est formée des renflements des pétioles imbriqués les uns dans les autres. Ce sont les Italiens, grands amateurs de fenouil tubéreux, qui nous ont fait découvrir ce légume, au XVème et XVIème siècle.

Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007

Importations

20 834 tonnes

La production nationale ne couvre qu'un quart de la demande. Les importations proviennent essentiellement d'Espagne et d'Italie qui est notre premier fournisseur.

Production française

5 000 tonnes

Production française essentiellement localisée dans le sud : Var, Vaucluse, Bouches-du-Rhône et Alpes-Maritimes (plus de 45% de la production).

D'autres zones commencent à se développer comme la région Rhône-Alpes, la Loire-Atlantique et le Sud-Ouest.

14ème légume le plus acheté
0,5 kg/ménage/an en moyenne

Saisonnalité

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Provence	■	■	■	■				■	■	■	■	■
Italie	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Espagne	■	■	■	■								

Production en majorité d'hiver en France et Espagne, mais toute l'année en Italie, d'où des approvisionnements en continu.



Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : aprifel.com

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Faiblement énergétique (250 à 300 g de fenouil cuit apportent 100 kcalories).

Riche en fibres (3,3 g aux 100 g, composées surtout de celluloses et d'hémicelluloses et de quelques substances de nature pectique), il est **facilement digéré**.

Riche en "éléments de sécurité", ayant un **effet protecteur** vis-à-vis de certaines maladies de la cellule, en particulier cancers et maladies cardio-vasculaires (vitamines C, E, B9, fibres, minéraux, et acides gras polyinsaturés).

Également très bien pourvu en Vitamine A (128% des ANC pour 100g de fenouil !).

Portion moyenne recommandée (en g)

	Cru	Cuit
Enfants	50	50
Ados	90	90
Adultes	90	90
Personnes agées	80	70

Conseils

Facile à utiliser en ouvrant le bulbe au couteau.

Cuire à l'eau bouillante salée ou à la vapeur.

Majoritairement servi cuit en accompagnement de viandes blanches, il est néanmoins très apprécié **cru en salade ou en apéritif** par les populations méditerranéennes.



Les bulbes doivent être blancs, sans traces jaunâtres, bien formés, serrés et fermes, avec la base des tiges vert vif.

