



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 XV^{ème} et XVI^{ème} siècle.

Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007

Importations

20 834 tonnes

Les importations proviennent essentiellement d'Espagne et d'Italie qui est notre premier fournisseur.

Production française

5 000 tonnes

La production nationale ne couvre qu'un quart de la demande. Elle est essentiellement localisée dans le Sud : le Var, le Vaucluse, les Bouches-du-Rhône et les 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.

RHD

2760 tonnes achetées (1% de PDM)

GMS

14^{ème} légume le plus acheté
Prix moyen 2,1 €/kg
0,5 kg/ménage/an en moyenne

Caractéristiques techniques

Calibres (Norme CEE ONU)	
Catégorie - Diamètre	
cat II	diam > 60 mm
cat I	diam > 60 mm

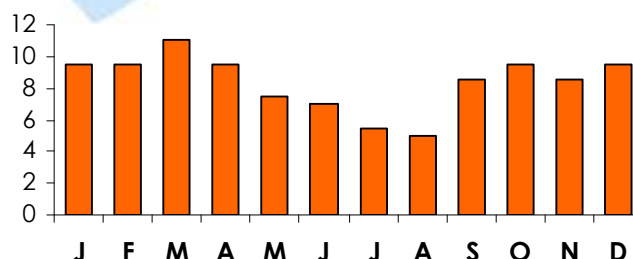
Conditionnement				
Dimensions colisage LxIxH (cm)	Type colisage	Poids net (kg)	Nbre de colis / palette 80x120	Nbre de colis / palette 100x120
40x30x15		5	96	120
50x30x15		6-7	72	96
40x30x15,5	caisse pliante	5	88	110
40x30x17	caisse pliante	5	80	100

Conservation		
conditions de conservation	durée de vie en rayon	autres
Conserver dans un endroit frais et humide.	1 à 2 jours	Gérer les stocks en flux tendus

Calendrier de commercialisation

% de la commercialisation annuelle

	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, ce qui permet approvisionnements en continu.



Différentes variétés

Les variétés de fenouil sont **peu nombreuses** et ont été sélectionnées en fonction de différents critères : leur précocité, coloration, ou encore la grosseur de leur bulbe.

Les variétés actuelles sont principalement des **hybrides**, aux pommes assez blanches.

On distingue des variétés adaptées à une **production d'hiver** (en Espagne), et des variétés adaptées à une production **d'été** (en France et en Italie).



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)

Composants majeurs (g pour 100g)	
Glucides	2,8
Protides	2,7
Lipides	0,3
Apports énergétiques	
Kjoules	105
Kcalories	25

Vitamines (mg pour 100g) (% des ANC)	
C	52 (47%)
A	3,7 (128%)
B1	0,23 (18%)
B2	0,11 (7%)
PP	0,3
B5	0,25
B6	0,1 (6%)
B9	0,1 (30%)
E	6 (50%)

Autres (mg pour 100g)	
Calcium	100
Potassium	51
Phosphore	430
Magnésium	40
Fer	2,7
Sodium	86
Fibres (g)	3,3
Eau (g)	88

Portion moyenne recommandée (en g)		
	Cru	Cuit
Enfants	50	50
Ados	90	90
Adultes	90	90
Personnes âgées	80	70

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

Riche en fibres (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 (vitamine C, E, B9, fibres, minéraux, et acides gras polyinsaturés).

Conseils d'utilisation

Astuces d'utilisation

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 par les populations méditerranéennes.

Particularités RHD

Peu utilisé en restauration collective, il est un peu plus présent en restauration commerciale qui le valorise dans des **préparations spécifiques**.