



Le Fenouil

Il est de la famille des Apiacées. Mais en fait il y a une multitude de plantes qui se ressemblent et auxquelles on donne le nom de fenouil.

Cette plante herbacée au feuillage fin est utilisée comme plante condimentaire. Sa forte odeur d'anis parfume agréablement les plats, surtout les poissons.

On peut également utiliser ses graines pour parfumer les sauces et les plats.

Il existe également un fenouil cultivé qui donne de grosses pommes charnues qui peuvent se consommer en légume;

C'est un puissant attractif pour le Machaon, ce joli papillon qui semble le préférer à la carotte,

de plus il est très décoratif donc n'hésitez pas à l'installer dans votre jardin. Si vous le laissez monter en graines il se ressèmera d'année en année. Il a longtemps été considéré comme aphrodisiaque, il est arrivé en France avec Catherine de Médicis.

Il aide à la digestion et empêche les reflux gastriques et les coliques. En décoction il est indiqué pour combattre les infections par *Escherichia coli* et autres staphylocoques.

Il fait monter le lait des jeunes mamans. Il est également utile pour combattre les effets indésirables de la ménopause, il est antioxydant. C'est l'une des meilleures sources végétales de sels minéraux.