



# Fenouil (graines)

*Foeniculum vulgare* L.

- plein soleil
- floraison de juin à juillet

## Fiche technique

|                              |                                                        |
|------------------------------|--------------------------------------------------------|
| FAMILLE                      | Apiaceae                                               |
| GENRE                        | Foeniculum                                             |
| ESPÈCE                       | vulgare                                                |
| NOM D'AUTEUR                 | L.                                                     |
| TYPE                         | bisannuel , vivace                                     |
| HAUTEUR EN FLEUR             | 1 à 100 cm                                             |
| ZONES USDA                   | De 4a (de -34,4°C à -31,7°C) à 9b (de -3,9°C à -1,1°C) |
| MILIEU                       | terrain frais , terrain drainant , terrain sec         |
| EXPOSITION                   | plein soleil                                           |
| COULEUR DES FLEURS           | jaune                                                  |
| FLORAISON                    | De juin à juillet                                      |
| NOMBRE DE GRAINES AU GRAMME  | 300                                                    |
| POIDS DE 1000 GRAINES (EN G) | 3.3                                                    |

## Description

**Famille :** Apiaceae

**Nom latin :** *Foeniculum vulgare* L.

**Noms communs :** Fenouil, Fenouil vivace, Fenouil commun, Fenouil sauvage

**Description sommaire :** Le fenouil est une plante bisannuelle à vivace haute de 1 m50 à 2 m, à tiges rameuses creuses, robustes et lisses. Les feuilles sont découpées en très fines lanières. En juin/juillet, les fleurs, petites et jaunes sont rassemblées en nombreuses ombelles de 5 à 10 rayons. Les pétales sont enroulés vers l'intérieur. Les fruits sont allongés, légèrement arqués, verts puis jaunâtres à maturité. Toute la plante exhale un parfum fort, chaud et aromatique, plus vert qu'anisé.

Commune dans le midi et sur les rivages de la côte atlantique, notamment le long des routes, en bordure de vignes, dans les friches...

**Multiplication :** On sème les graines de fenouil soit à l'automne (d'août à octobre) pour repiquer en mars/avril, soit en février/mars pour transplanter pendant l'été. On laisse 80/100 cm entre les lignes et au moins 30 cm sur le rang (pour une production de feuilles, on peut serrer davantage).

**Culture :** Le fenouil se plaira de préférence dans un terrain chaud et calcaire, si possible un peu frais en sous-sol. Les terres d'alluvions riches en base sont parfaites.

**Usage médicinal :** Le fenouil est notamment stimulant des voies digestives, carminatif, antispasmodique, galactogène, cette plante prise en tisane (graines ou feuilles) a de larges vertus reconnues depuis la plus haute Antiquité en Méditerranée.

**Usage condimentaire :** Comme le carvi et l'aneth, les graines et les feuilles fraîches de fenouil parfument poissons, court-bouillons, marinades, vins, liqueurs, pains..., les jeunes tiges agrémentent salades et bouillons.

Le fenouil est aussi un des ingrédients du *Pan masala* indien, mélange traditionnel de graines, consommé en fin de repas en Inde, pour rafraîchir l'haleine et favoriser la digestion.

**Usage ornemental :** Le fenouil peut aussi servir pour l'ornement d'un jardin par son feuillage découpé d'un vert un peu jaunâtre et sa hauteur.

Graine de vie : Pépinière de plantes aromatiques et médicinales