

*Foeniculum vulgare* L.

<https://www.grainedevie.net/plant-fenouil.html>

## FICHE TECHNIQUE

### Botanique

**Famille** : Apiaceae

**Genre** : Foeniculum

**Espèce** : vulgare

**Nom d'auteur** : L.

### Details

**Cycle de vie** : vivace

**Hauteur en fleur** : de 50 à 100 cm , de 100 à 150 cm , de 150 à 200 cm

**Milieu** : terrain frais , terrain drainant , terrain sec

**Exposition** : plein soleil

**Zone de rusticité** : 4a (de -34,4°C à -31,7°C) , 4b (de -31,7°C à -28,9°C) , 5a (de -28,9°C à -26,1°C) , 5b (de -26,1°C à -23,3°C) , 6a (de -23,3°C à -20,6°C) , 6b (de -20,6°C à -17,8°C) , 7a (de -17,8°C à -15°C) , 7b (de -15°C à -12,2°C) , 8a (de -12,2°C à -9,4°C) , 8b (de -9,4°C à -6,7°C) , 9a (de -6,7°C à -3,9°C) , 9b (de -3,9°C à -1,1°C)

**Couleur des fleurs** : jaune

**Floraison** : juin , juillet

## DESCRIPTION

**Famille** : Apiaceae

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

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

**Description sommaire** : Le fenouil est une plante vivace pouvant atteindre 1 m 50 à 2 m de hauteur et qui dégage un parfum chaud d'anis. Feuilles découpées en très fines lanières portées par des tiges rigides, lisses en zigzag. Petites fleurs jaunes en ombelles de 5 à 10 rayons, de juin à août. Fruits allongés, légèrement arqués, d'abord vert clair puis brun en septembre/octobre. Pied avec un bulbe peu développé formé par un empilement de gaines.

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 obtient de nouveaux plants de fenouil uniquement par semis. Il n'est pas possible de faire des boutures.

**Culture** : Le fenouil apprécie une bonne exposition, les sols drainants mais conservant un peu de fraîcheur en dessous. On espace les plants de 30 cm. Plante rustique.

**Usage médicinal** : Le fenouil est doué de larges vertus reconnues depuis la plus haute Antiquité en Méditerranée. Les graines prises en infusion ont une action stimulante des voies digestives, carminative, antispasmodique, galactogène (favorise la lactation), etc.

**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.

Les feuilles ont tendance à noircir si le séchage est mal conduit.

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

**Usage ornemental** : Le fenouil est également très décoratif par élégance et son feuillage découpé d'un vert un peu jaunâtre