

## **Fenouil bulbeux** (Foeniculum vulgare var. dulce)

Bisannuel cultivé comme annuel Apiacées

**Présentation** : Le fenouil bulbeux malgré ce que semble nous indiquer son nom, n'est pas un bulbe, mais est à classer dans la famille des légumes-feuilles. Ce très bon légume se cultive facile

**Un peu d'histoire** : Déjà connue dans l'Antiquité, cette plante est cultivée et appréciée depuis le Moyen-Âge.

**Origine** : Europe méridionale ou Moyen-Orient.

**Noms vernaculaires** : fenouil de Florence, fenouil d'Italie, fenouil doux,

**Description** : Les tiges florales se développent parfois la première année de culture mais principalement la seconde année jusqu'à 80 cm de haut. Les feuilles radicales avec de grosses côtes (pétioles) charnues, plus importantes à la base, s'emboîtent les unes dans les autres formant une pomme grosse comme le poing, plate, tendre, ferme, blanc-vert. Les fleurs réunies en ombelles vert-jaune se développent de juillet à septembre. Les graines sont plates, légèrement oblongues, munies de cinq côtes grisâtres.

Comme toutes les apiacées, le fenouil bulbeux est allogame et généralement autostérile.

**Multiplication**: Par semis : en avril-mai ou juin-juillet, semer en place quelques graines tous les 20 cm, en rangs espacés de 40 cm recouverts avec un cm de terreau ; à la levée, conserver les plantules les plus vigoureuses.

Semer en pépinière très abritée ou sous châssis début avril et mettre en place début juin.

Semer sur couche tiède début mars et replanter sous tunnel plastique fin avril.

Le fenouil bulbeux demande une humidité constante du sol, autrement s'il y a arrêt de la végétation la hampe florale se développe au détriment de la bosse.

En climat doux, préférez un semis en fin d'été (première dizaine d'août), sinon risque de montaison.

**Sol et exposition** : Le fenouil aime un sol humifère et léger, bien travaillé, frais et profond. Le fenouil apprécie les expositions ensoleillées et un climat doux et tempéré

**Incidences de la lune** : Semez en lune décroissante

**Nombre de graines au gramme** : 200 environ

**Durée germinative** : 4 ans

**Levée** : une dizaine de jours

**Température de germination** : 12 à 18 °C

**Entretien** : Binages et sarclages sont de rigueur. Arrosages réguliers entre les rangs (sans mouiller les légumes) pour garder le sol frais. Le fenouil bulbeux demande une humidité constante du sol, autrement s'il y a arrêt de la végétation la hampe florale se développe au détriment de la bosse.

Pour récolter de gros bulbes bien blancs et bien tendres, buttez-les au fur et à mesure de leur croissance. Au dernier buttage du mois de septembre, on peut rapporter de la terre jusqu'à la moitié de sa hauteur.

**Fertilisation** : normale à la fin de l'automne ou au début du printemps avec un engrais naturel et du compost bien décomposé ou du terreau.

Pendant la végétation, procéder à 3 ou 4 fertilisations foliaires à base de purin d'ortie

**Rotation des cultures** : Cette plante entre dans la catégorie des plantes bulbeuses. Elle est peu épuisante, car elle ne reste pas longtemps en place. Faire une rotation sur 3 ans.

**Bons mariages :** Cette plante ne supporte pas les choux (notamment le chou-rave), le carvi, la carotte, la coriandre, l'échalote, le haricot à grain blanc, le pois et la tomate.

**Quantité pour 2 personnes :**

**Durée de culture :** 3 mois

**Variétés :** L'espèce type, 'Doux de Florence', 'Géant mammouth' 'Perfection' 'Précoce d'été'

**Rusticité :** nulle.

**Astuces :** Pour éviter la montaison, maintenez le fenouil bulbeux dans une terre fraîche à l'aide d'un paillage en plus des arrosages qu'il faudra poursuivre pendant tout l'été.

Un bon buttage, quelques 10 jours avant la récolte, rendra le fenouil plus tendre mais aura le désavantage de lui faire perdre de son intérêt nutritionnel.

**Récolte :** cueillir les « pommes » lorsqu'elles sont suffisamment développées et selon les besoins.

**Rendement :** 20 kg pour 10 m<sup>2</sup>

**Conservation :** 3 à 4 jours au frais.

**Utilisations :** Les cœurs se préparent cuits : sautés, en soufflé, braisés, gratinés, en accompagnement de poissons, de viandes, de volailles. Crus, ils sont délicieux en salade, coupés en cubes fins.

Les feuilles assaisonnent les salades, les potages, les sauces.

Les graines parfument les viandes, les pâtisseries, les sauces, les liqueurs, les légumes.

**Goût :** sucré, anisé

**Produire ses graines :** Plante allogame il faut 500 m à 1 km entre 2 variétés. Attention aux plantes sauvages de la même espèce.

Garder quelques beaux sujets d'un semis printanier, s'il n'y a pas d'autres variétés de fenouils dans les environs, les laisser monter à graines, les tuteurer, couper les ombelles en fin d'été ; lorsque les graines deviennent grises, les sécher à l'ombre sur une toile, les battre et les conserver au frais et au sec.

**Maladies et traitement :** Cette plante, habituellement sans problème, peut parfois subir une attaque de pucerons.

**Le puceron :** Il s'attaque aux feuilles qu'il déforme.

- Apporter une bonne fertilisation, pratiquer des rotations correctes et ne semer ni trop tôt ni trop tard
  - Eviter les arrêts végétatifs des plantes souvent provoqués par le manque d'eau.
  - Eviter également l'abus d'engrais azotés habituellement responsables de ces attaques.
  - Pulvérisations d'une solution à base de savon noir, d'une macération de feuilles et tiges de tomates, de purin d'ortie (2 à 5 jours de macération) ou de solutions à base d'absinthe, de feuilles de noyer, d'ail, de nicotine.
  - Pulvérisations fines d'insecticide végétal à base de pyréthrine et de roténone de préférence le soir.
  - Saupoudrages de lithothamne à la rosée en les enrobant ; ils finissent par être asphyxiés.
- Les grands consommateurs de pucerons sont les coccinelles, les oiseaux, les perce-oreilles, les larves de syrphes.

**Propriétés :** Apéritif, carminatif, digestif, diurétique, rafraîchissant, stimulant et tonique, le fenouil contient des vitamines (A, B, C) ainsi que du calcium, du phosphore et une huile essentielle.

#### Sources

René Vigan - Rustica

Internet - TerreVivante

Tous les légumes V.Renaud