



Le fenouil

Foeniculum vulgare

Famille botanique : Apiacées

Parties utilisées : racine, feuille, fruit

AU JARDIN / DANS LA NATURE

Le fenouil commun, ou officinal, parfois appelé aneth doux ou anis fenouil se différencie en plusieurs variétés (doux, amer ou d'Allemagne, de Florence, d'âne, etc.) C'est une grande herbe vivace, haute de 1 à 2 m, aux feuilles découpées en lanières filiformes et aux ombelles de fleurs jaunes. Ses tiges sont robustes, lisses et striées. Le fruit, vert-jaune, petit, a 5 côtes très marquées. Toute la plante a une odeur d'anis. Il est originaire du bassin méditerranéen. Puis largement cultivé, il s'est échappé des jardins et s'est répandu dans le monde entier, ou presque. En effet c'est une plante très rustique.

Le fenouil apprécie les terrains bien ensoleillés mais frais et calcaires. Cependant, en dehors des sols trop légers ou trop secs, le fenouil vit dans tous les sols.

La multiplication est assurée par les graines en semis direct de février à avril. Le semis avec repiquage est à proscrire.

Récolte : La feuille est récoltée tout au long du printemps et au début de l'été. Les graines sont ramassées au fur et à mesure du mûrissement, généralement en septembre-octobre. La racine est récoltée en automne.

PRINCIPES ACTIFS

Huile essentielle (anéthol, fémone, etc.), corps gras, sucre, amidon, etc...

PRECAUTIONS D'EMPLOI

L'huile essentielle de fenouil est toxique à forte dose, cela est dû à sa haute teneur en anéthol.

Elle ne peut être délivrée en pharmacie que sur ordonnance.

HISTOIRES / ANECDOTES

Les usages culinaires et médicinaux du fenouil remontent à l'Antiquité.

Les Égyptiens, les Grecs, les Romains, l'utilisaient pour maints usages.

Dans la Grèce antique le fenouil sauvage était associé à la claire vision. Dans la civilisation romaine, c'était la plante sacrée de Bacchus. Un grand pied de fenouil, représentant un symbole phallique, fut son emblème durant les bacchanales. Elle était donc considérée comme aphrodisiaque.

Hippocrate et Dioscoride le prescrivait aux femmes qui allaitaient ainsi qu'aux personnes dont les yeux étaient malades. Les morsures des serpents et des scorpions se trouvaient neutralisées par le fenouil. Dans les vieux livres de magie, on la tient pour une plante qui chassait les esprits du mal. Quelques branchettes accrochées aux portes d'entrée barraient la route aux revenants. Si une touffe était suspendue au plafond d'une demeure, le mal n'entraît pas.

Il fait partie des plantes dont la culture est recommandée dans les domaines royaux par Charlemagne dans le capitulaire De Villis (fin du VIIIe ou début du IXe siècle)

A savoir : Comme légume et aromate, le fenouil est extrêmement sain, digeste, apaisant pour l'estomac et l'intestin, et doucement laxatif.

PROPRIETES PRINCIPALES

Plante des femmes : La plante facilite le bon déroulement des règles, mais elle est surtout réputée pour la femme allaitante. En effet, c'est une plante galactogène qui favorise la montée du lait ; en cataplasme, elle résout les engorgements des seins.

Plante de la digestion : Le fenouil est conseillé pour stimuler l'appétit, favoriser la digestion et lutter contre les spasmes digestifs et les aérophagies.

Autres propriétés :

En interne : tonique général, cholagogue, diurétique et dépuratif général, calmant nerveux, plante des poumons (toux, asthme), vermifuge.

En externe : combat les maux de gorge en gargarisme, calme les maux de ventre en cataplasme, anti-inflammatoire des yeux en collyre.

Pour quelle vertu utilisons-nous le fenouil

Dans les tisanes

Jeune maman : galactogène et digestif

Dans les aromates

Mélange poisson : digestif et savoureux avec le poisson

Malgré sa finesse aromatique et sa capacité à réduire les gaz intestinaux, le fenouil ne se la pète pas !
adp