

Bulbe de fenouil farci et gratiné

Ingédients pour 6 personnes

3 bulbes de fenouil
300g de bœuf haché
1 oignon
2 gousses d'ail
1 œuf
4 cuillères à soupe de parmesan râpé
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café d'origan, sel & poivre.

Préparation :

Préchauffez votre four à 180° (th6)

Lavez les fenouils puis coupez les en 2 dans le sens de la longueur.

Éliminez le cœur et hachez le, puis faites revenir les coques de fenouil 10 minutes à la vapeur et laissez tiédir.

Pelez l'ail et l'oignon et hachez les finement, afin de le faire revenir dans une poêle à l'huile d'olive avec le cœur de fenouil haché, ainsi que le sel et le poivre. Réservez dans un saladier.

Dans la même poêle, faites revenir à feu vif la viande pendant 2 minutes avec l'origan. Salez et poivrez et ajouter au saladier

Mélangez le tout et ajoutez l'œuf battu et la moitié parmesan.

Farcissez les coques de fenouil de ce mélange et saupoudrez du reste de parmesan.

Enfournez 45 minutes et servir chaud...

Bon appétit.

