

FENOUILS AUX CÂPRES ET AUX OLIVES

POUR 4 PERSONNES

en entrée

S'il y avait, dans tous les rayons des grandes surfaces ou des épiceries, un seul ingrédient que je pourrais qualifier de « magique », ce serait le verjus. Très répandu en Australie, notamment grâce à la chef Magie Beer, il n'a pas encore vraiment réussi à percer chez nous. Préparé avec du jus de raisins verts (pas encore à maturité), il conjugue l'acidité douce du citron et celle, beaucoup plus tranchante, du vinaigre, mais sans son âpreté. Comme ces deux ingrédients plus courants, il permet d'accentuer les saveurs et forme une base parfaite pour des sauces et des condiments. Si vous n'arrivez pas à vous en procurer, remplacez-le par un mélange de jus de citron et de vinaigre de vin rouge (deux tiers du premier pour un tiers du second). Enfin, les quinze gousses d'ail ne sont pas une coquille : une fois grillé, l'ail a un goût très doux et presque sucré qui vient atténuer ici l'acidité de la sauce. La ricotta n'est pas indispensable, et vous pouvez très bien vous en passer si vous ne consommez pas de produits laitiers, mais elle apporte toutefois un peu de rondeur à cette recette.

Parez le fenouil, puis coupez-le en tranches verticales de 2 cm d'épaisseur.

Versez 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse (munie d'un couvercle) et faites-la chauffer sur feu vif. Ajoutez la moitié du fenouil, assaisonnez avec une pincée de sel et du poivre, puis laissez cuire de 5 à 6 min, en retournant les tranches une fois pour qu'elles dorent des deux côtés. Retirez le fenouil de la sauteuse et répétez l'opération avec les tranches restantes, en rajoutant au besoin un peu d'huile, du sel et du poivre. Réservez le fenouil au chaud.

Remettez de l'huile dans la sauteuse pour napper le fond sur 1 mm de hauteur, faites-la bien chauffer, puis ajoutez les gousses d'ail et faites-les frire pendant 3 min, en remuant de temps en temps pour que la peau de l'ail soit légèrement brûlée. Baissez sur feu moyen et versez délicatement le verjus (attention aux éclaboussures !). Laissez réduire pendant quelques minutes, pour qu'il ne reste plus que 2 cuil. à soupe de liquide. Ajoutez alors les dés de tomate, 10 cl de bouillon, les câpres, les olives, le thym, le sucre, ¼ de cuil. à café de sel et un peu de poivre. Laissez frémir pendant 2 min, puis rajoutez le fenouil. Versez le reste du bouillon, couvrez la sauteuse et laissez mijoter pendant 12 min, en retournant le fenouil une fois. Il doit être bien tendre, avec une sauce épaisse. Il vous faudra peut-être retirer le couvercle et augmenter le feu dans les dernières minutes de cuisson, pour que la sauce réduise bien.

Disposez 2 tranches de fenouil dans chaque assiette, nappez de sauce et servez avec une cuillerée de ricotta et un peu de zeste de citron râpé. Terminez par un filet d'huile d'olive et servez tiède ou à température ambiante.

- 4 bulbes de fenouil moyens (750 g), bases coupées
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive + 1 filet pour servir
- 15 grosses gousses d'ail (75 g en tout), avec la peau
- 6 cl de verjus (ou 6 cl de jus de citron mélangé avec 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc)
- 1 petite tomate (70 g), coupée en dés de 1 cm de côté
- 25 cl de bouillon de légumes
- 20 g de câpres, égouttées
- 30 g d'olives noires ridées, dénoyautées et coupées en deux
- 1 cuil. à soupe de feuilles de thym, hachées
- 2 ½ cuil. à café de sucre en poudre
- 100 g de ricotta (facultatif)
- 1 cuil. à café de zeste de citron râpé
- Sel et poivre noir