

FENOUIL COMMUN

Foeniculum vulgare Mill.

naturactive
LABORATOIRES PIERRE FABRE



Jardins
botaniques
de France
et des pays
francophones
Ibotanik

www.sante-nature.com

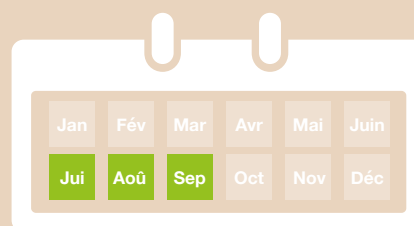
SON IDENTITÉ

OÙ LE TROUVER ?

Le Fenouil se trouve dans les lieux secs et au bord des chemins, notamment dans le Midi. C'est une des plantes symboliques de la garrigue.



FLORAISON



COMMENT LE RECONNAITRE ?

C'est une grande plante qui mesure 1 à 2 m.



François Granja - Licence CC BY SA - Tela Botanica

Ses fleurs sont petites et jaunes, disposées en ombelles plates ; leurs pétales présentent un lobe arrondi. Le fruit sera vert jaunâtre, doté de côtes saillantes ovales et allongées.

Ses feuilles sont légèrement bleutées, très découpées en lanières.

SES VERTUS

SES PROPRIÉTÉS



Le fruit possède des propriétés thérapeutiques : il aide à la digestion, car c'est un excellent stimulant de l'ensemble de l'appareil digestif.

LES TRADITIONS D'USAGE



Utilisé en tisane, le Fenouil apaise les troubles gastro-intestinaux. Pour sa douceur, il est administré contre les ballonnements à de jeunes enfants.



Ses feuilles crues sont excellentes en salade et ses graines sont utilisées en cuisine, aussi bien pour des recettes salées que sucrées.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les graines de Fenouil sont souvent servies à la fin des repas en Inde, pour apaiser la digestion... et l'haleine!



Il ne faut pas procéder à l'automédication. Il faut demander les conseils d'un professionnel de la santé.