

Tartina di finocchio



Ingrédients pour 2 personnes

- 4 tranches de pain de campagne
- 1 bulbe de fenouil
- 2 gousses d'ail
- 4 olives noires
- 4 belles tranches du fromage de votre choix (mozzarella, ou fromage de brebis, ou emmental)
- 4 noix
- Origan séché, basilic frais
- Sel, poivre, huile d'olive.

Faites cuire al dente le fenouil finement tranché à l'étouffer. Salez et arrosez d'un filet d'huile d'olive.
Faites légèrement griller les tranches de pain et frottez les à l'ail.
Recouvrez le pain de fenouil, de fromage puis d'olives émincées, d'origan, de poivre et de noix concassées.
Passez sous le grill du four le temps que le fromage fonde. Parsemez de basilic frais et servez avec la belle salade verte du panier.

P'tite info poétique : C'est une des quatre semences chaudes des anciens, répertoriée ainsi à cause de son importante action carminative (un aliment qui favorise l'expulsion des gaz résultant de la fermentation intestinale, tout en réduisant leur production) et eupeptique (favorisant la digestion).