



# LE FENOUIL

**Nom botanique**  
*Foeniculum vulgare*

**Famille :**  
*Ombellifères*

**Origine :**  
*Europe du Sud*



## **EXPOSITION : Plein Soleil**

Semis : avril à juin ou de mi-juillet à août  
Plantation : Mai - Juin dans un sillon de 5 à 6 cm de profondeur.  
Sol : terre riche, fraîche. Éviter les sols caillouteux.  
Récolte De juin à mars - suivant les variétés

## **CONSEILS de culture :**

Plantation : Distance entre pieds : 20 x 40 cm.  
Fumure : Enrichir la terre avec un fertilisant à base de fumier.  
Binage et buttage : Dès que la base des fenouils s'arrondit, biner et butter régulièrement jusqu'à 10 à 15 cm, pour recouvrir ce que l'on appelle improprement un "bulbe".  
Arrosage : À la plantation et ensuite tout au long de l'été quand le temps est sec, ne pas laisser le sol s'assécher. Arroser le fenouil "à la fraîche" en détrempeant la terre en profondeur autour des plants.  
Récolte : Vous pourrez récolter votre fenouil au fur et à mesure de vos besoins en fonction du grossissement des pommes. A l'arrivée des premières gelées, arrachez tous vos fenouils et conservez les dans un lieu frais, exemple à la cave dans des cagettes remplis de sable, aéré et plutôt sombre.

*Le fenouil aussi appelé aneth doux a des vertus médicinales reconnues. Du temps d'Hippocrate déjà on le recommandait aux nourrices pour activer la sécrétion du lait. Il fait de plus merveille contre les maux d'estomac et permet d'éviter les fermentations intestinales responsables des ballonnements et de l'aérophagie.*

*Les racines et les graines de fenouil sont diurétiques, antispasmodiques, apéritives et facilitent la digestion. Au congélateur, le fenouil perd de son parfum.*

### **Voisinage propice - Plantes compagnes :**

Le céleri à côtes, le céleri-rave ou le poireau. En association avec la menthe ou de la sauge, il protégera les choux des chenilles et des papillons

### **Voisinage néfaste - Plantes incompatibles :**

Les tomates, la coriandre et les fèves