

BOÎTE À LUNCH

INGRÉDIENT VEDETTE
FEATURED INGREDIENT

FENOUIL ◦ *FENNEL*

Famille/*family*: Apiaceae

QU'EST CE QUI SE MANGE ?

WHAT PARTS CAN I EAT?

Les graines, le bulbe et le feuillage
The seeds, the bulb and the fronds

NUTRIMENTS ?

NUTRIENTS?

Riche en **fibres** (digestion), **vita-
mine C** (système immuni-
taire), et d'autres nutriments qui
soutiennent la santé du **cœur**.

*Rich in **fibres** (digestion), **vita-
min C** (immune system), and
other nutrients that support
heart health.*

COMMENT ÇA SE MANGE ?

HOW CAN I EAT IT?

- Cru en salade ◦ *Raw in a salad*
- Rôti au four ◦ *Roasted in the oven*
- Braisé avec poisson ◦ *Braised with fish*
- En tisane (les graines) ◦ *In tea (the seeds)*



OÙ/COMMENT ÇA POUSSE ?

WHERE/HOW DOES IT GROW?



SAVIEZ-VOUS?

DID YOU KNOW?

Le fenouil aide la digestion et les
graines se mangent ou se
boivent en tisane après les
repas.

*Fennel aids digestion and its
seeds are eaten whole or
infused as a herbal tea after a
meal.*

LA FAMILLE APIACEAE

THE APIACEAE FAMILY

Le fenouil appartient à la famille apiaceae, une grande famille de plantes à fleurs qui inclut la carotte, le céleri, le panais, le cumin, l'aneth, et le persil.
Fennel belongs to the apiaceae family, a large family of flowering plants which includes carrots, celery, parsnips, cumin, dill, and parsley.