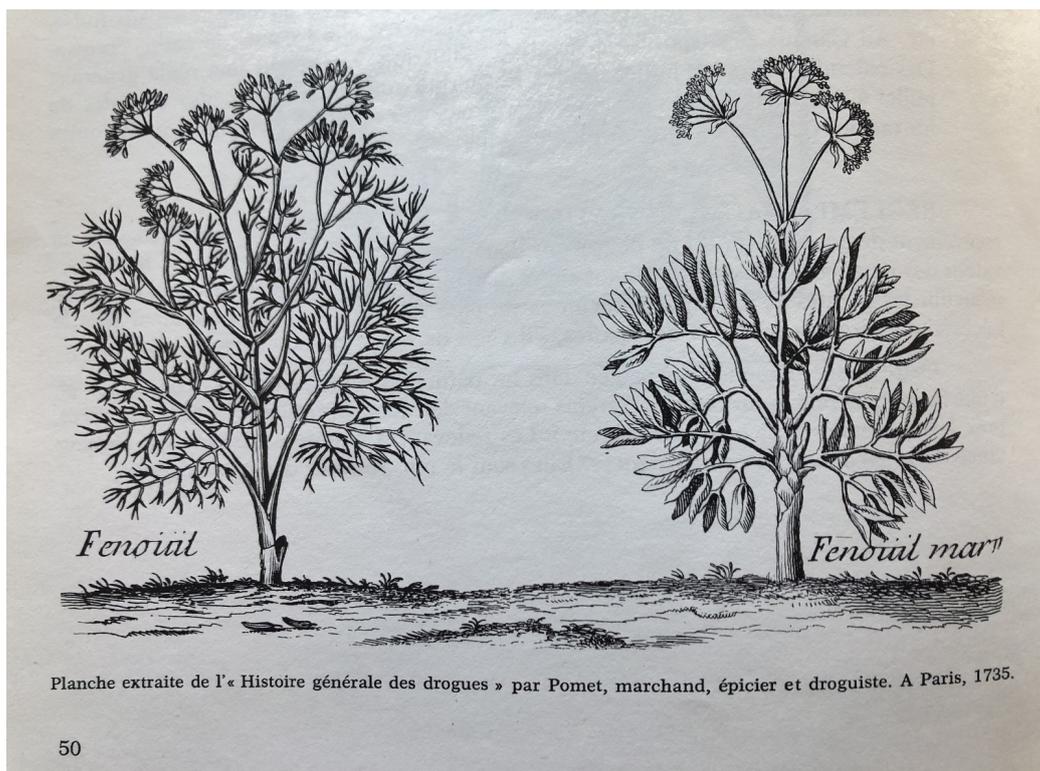


Le fenouil est utilisé depuis la plus haute antiquité en Egypte, en Chine et aux Indes. Il pousse à l'état sauvage dans les lieux secs, pierreux du Midi et de l'Ouest de la France, et sur tout le pourtour méditerranéen. Vivace méditerranéenne des terrains en friche et des coteaux calcaires, elle peut atteindre 2 mètres.

Le Fenouil cultivé lui ressemble beaucoup excepté par son « bulbe » beaucoup plus développé du fait des sélections horticoles (*F. vulgare* var. *Azoricum* ou *dulce* le Fenouil de Florence)



Foeniculum vulgare Miller (*F. officinale*, *Anethum foeniculum*) – Subméditerranéen, appartenance phytosociologique au [Brachypodium phoenicoides](#) (L.) Roem. & Schult. Apiacées (ombellifères) Commun dans tout le département des Bouches du Rhône, il semble que le fenouil de nos friches soit, pour une bonne part de la Provence occidentale (Camargue comprise) la ssp. *vulgare*, à lanières des feuilles filiformes dépassant 10mm. La ssp. *piperitum* Coutinho, bien caractérisée dans l'Esterel, paraît absente des BdR. Les critères relatifs à la taille et au nombre de rayon des ombelles (*vulgare* 10-30), *piperitum* 5-10) ne sont valables que pour des plantes poussées dans de bonnes conditions ; le facteur sécheresse, en réduisant les morphologies, explique les hésitations et les erreurs commises. *Fenoui* ou *Fenoun* en provençal. Le mot grec pour le fenouil est marathron.

C'est une plante vivace, hauteur 80cm à 2m, récolte des graines août à novembre, partie utilisée en cuisine : feuilles fraîches, tiges et graines fraîches ou séchées, conservation des graines par congélation ou séchage, plante nectarifère. Feuillage très découpé, aérien, tiges droites couvertes d'une pruine blanchâtre, au printemps les pétioles des feuilles forment à la base un petit renflement nommé injustement bulbe. Les fleurs, jaunes et petites, aux pétales retournés, sont disposées en ombelles irrégulières. Les fruits allongés, jaune vert, sont striés de 5 côtes. La racine est pivotante et charnue, blanche. Comme la plupart des herbes de Provence le fenouil doit sécher à l'abri du soleil dans un endroit sec et aéré.

Culture : exposition chaude et ensoleillée, sols calcaires fertiles, semis en pleine terre à 1cm de profondeur fin mars (1,50g/m²), distance entre les plantes 40cm entre rangs et 35cm entre plants. On cueille les « faux bulbes » et les jeunes tiges au printemps. La récolte des graines se fait traditionnellement au début de l'automne, à la St Michel le 29 septembre.



Fenouil au jardin des Fabrettes, Marseille

En cuisine, les graines aromatisent ragoûts de viande, soupe de poisson, gibier, volailles, sauces, conserves douces, pâtisseries et autres desserts. Tiges et feuilles parfument poissons au four ou braisé, viandes rôties, gibelotte, court-bouillon des escargots, bouillabaisse, légumes crus en salade, grillades, riz, liqueurs et pastis. Pour le barbecue, ses branches jetées sur les braises parfument les grillades. En Inde, on offre à la fin du repas des graines de fenouil mélangées à du sucre cristallisé, délicieux et digestif !

Recette pastis maison : 1 litre d'eau de vie à 45°, 1 cuillère à soupe de graines de fenouil, 1 cuillère à café de graines d'anis, 3 étoiles de badiane (anis étoilé), 1 branche d'hysope ou 3 feuilles d'armoise, 1 bâton d'écorce de cannelle de Ceylan, 1 bâton de réglisse
Laisser macérer 1 semaine dans l'alcool en remuant de temps en temps, puis filtrer et mettre en bouteille bien fermée.

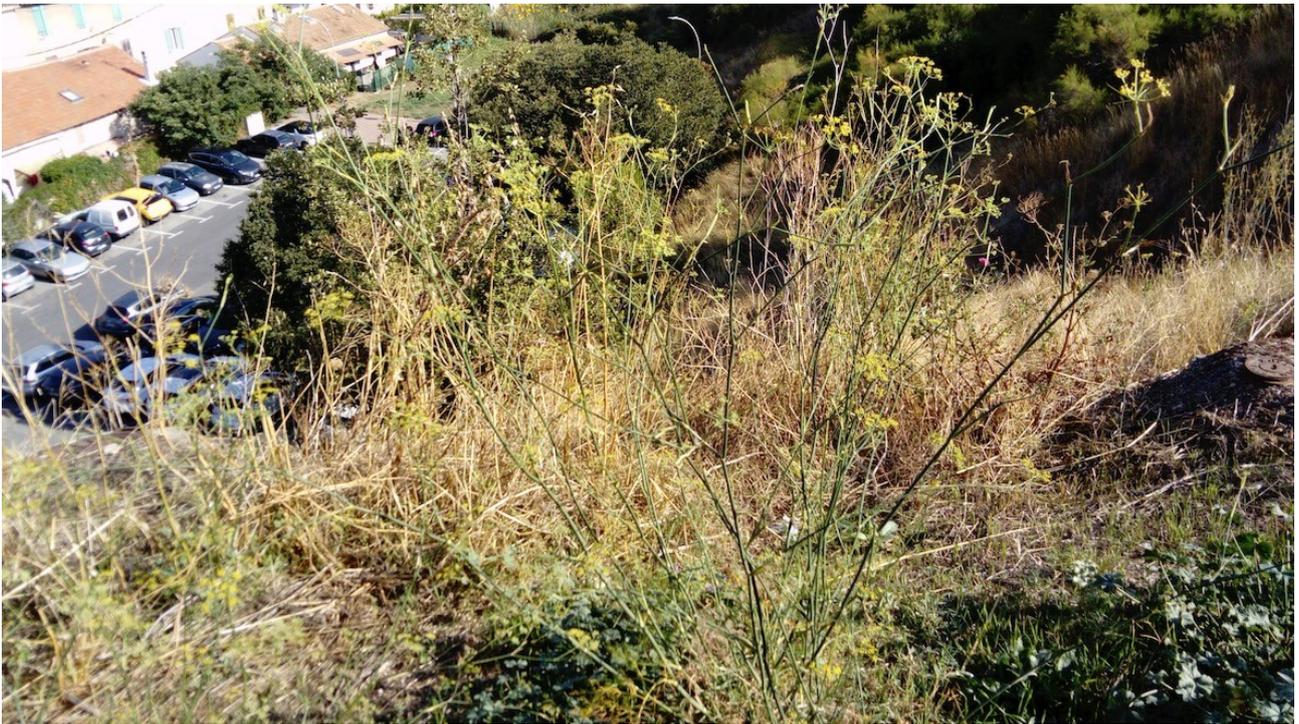
Vertus : Le fenouil est riche en vitamine A et en calcium. Il est eupeptique, carminatif, apéritif et digestif. Il fait partie des 4 semences chaudes, qui stimulent la digestion « carvi, anis, coriandre, fenouil » et des 5 racines diurétiques « fenouil, fragon, ache, asperge, persil ». Il est antispasmodique, calme les douleurs d'estomac, et est galactogène (aliment qui des effets sur la production de lait maternel).



Symboliquement, ce végétal est une herbe signifiant la force. Dans l'Antiquité, il symbolise aussi le rajeunissement spirituel. Les gladiateurs en mangeaient avant chaque combat et la couronne dont se ceignait le vainqueur était faite de fenouil.

Dans le midi, en Languedoc comme en Provence, il a le pouvoir de chasser les sorciers et le mauvais sort. On a donc l'habitude d'en placer un bouquet dans l'âtre. Le matin de la St Jean, on en disposait également dans les trous de serrure afin que les sorcières ne puissent pénétrer dans les maisons ou, en tous cas, que leurs maléfices soient arrêtés dès la porte. On connaissait aussi à Marseille un usage médico-magique lié au fenouil : pour lutter contre les coliques, il était recommandé de couper du fenouil le 29 septembre avant le lever du jour et d'en conserver soigneusement un bouquet à la maison.

Au sujet du fenouil, plante endémique du pourtour de la Mer méditerranée, il y a fort à faire et beaucoup à dire. Très anciennement employé, il fut même connu des Chinois et des Hindous, c'est à dire l'étendue de son aire d'influence. En Égypte, des papyrus vieux de près de 5000 ans indiquent sa présence, de même que des tablettes mésopotamiennes (Babylone, Assyrie...).



Vue l'étendue de l'empire grec à une certaine époque, il n'est pas tellement étonnant de retrouver le fenouil au sein de la société grecque d'alors. On le rencontre chez Théophraste et Dioscoride sous le nom de *marathron*, en relation avec la localité où s'est déroulée la célèbre bataille de Marathon entre les Grecs et les Perses en 490 avant J.-C., marathron ne signifiant simplement que « champ de fenouil », endroit duquel Philippides se rendit à Athènes en courant afin d'annoncer la victoire des Grecs sur les Perses, puis mourir d'épuisement comme l'on sait. C'est pour cette raison que le fenouil symbolise la victoire et le succès. Et c'est peut-être pour cela que le fenouil est devenu la plante miraculeuse des athlètes grecs. En mâchant les graines, les dieux du stade entendaient s'arroger force et longue vie.

Le Fenouil symbolise la résurrection mais aussi le don de seconde vue. Certains racontent que les serpents mangent le Fenouil pour acquérir le pouvoir de se rajeunir en changeant périodiquement de peau. Il est en ce sens le symbole du rajeunissement spirituel, proche de la fontaine de Jouvence et de l'élixir de longue vie.

Dans la mythologie, le fenouil était une nourriture des dieux, source de leur puissance et quiconque en consommait, pouvait accéder à la connaissance. Il est symbole de la victoire et du succès depuis la Grèce antique. Au Moyen Âge, le fenouil était considéré comme une plante magique aux vertus aphrodisiaques.

Extrait résumé d'une version du mythe de Prométhée :

Zeus souverain, maître de l'Olympe, concentrait toute la puissance entre ses mains depuis qu'il avait mis en ordre l'univers et vaincu les forces chaotiques. Prométhée entretenait un rapport de complicité avec les hommes alors que Zeus avait le funeste projet de les anéantir. Il fit appel à Prométhée pour départager dieux et hommes. Par une ruse habile, Prométhée octroya aux hommes de quoi se nourrir au détriment de Zeus.

Le maître de l'Olympe, mécontent, décida de se venger sur les hommes de la ruse de Prométhée : il leur cacha le feu dont ils disposaient auparavant et ils les privèrent du blé qui poussait jusque-là en abondance. C'est alors que Prométhée, en dérobant aux dieux « l'éclatante lueur du feu infatigable », devint le bienfaiteur de l'humanité. Il monta au ciel « comme un voyageur qui se promène avec une plante à la main, une branche de Fenouil bien verte », car le Fenouil est humide et vert à l'extérieur mais sec à l'intérieur. Prométhée s'empara d'une semence du feu de Zeus et la glissa à l'intérieur de son Fenouil. Celui-ci commença à brûler de l'intérieur tout au long de sa tige. Prométhée redescendit sur terre, toujours à la manière d'un voyageur désintéressé qui se promenait sous l'ombrelle de son Fenouil. Mais à l'intérieur de la plante, le feu grillait. Ce feu,

tiré d'une semence du feu céleste, transporté dans une tige de Fenouil, Prométhée le donna aux Hommes.

Il était aussi un symbole de Bacchus.



BIBLIOGRAPHIE :

Les herbes du soleil, Jean Pagnol, Ed. Aubanel Avignon 1976
Toutes les fleurs de Méditerranée, Blamey et Grey-Wilson, Ed. Delachaux et Niestlé Paris 2000
Catalogue des plantes vasculaires des Bouches du Rhône, René Molinier, Imprimerie municipale Marseille (N° spécial du Bulletin du Musée d'Histoire naturelle de Marseille Tome IL 1980)
Herbes aromatiques et médicinales, Paul Seitz, Belgique 2009
Sauvages et comestibles, Marie Claude Paume, Edisud Aix en Provence 2011
Plantes médicinales au Jardin Botanique (exposition), Ed. Jardin botanique JM Heckel, Ville de Marseille 1994
Plantes et Magie en Provence (du XVIe au XIXe siècle), Ville de Marseille – Édition des jardins botaniques 1988
Petite ethnobotanique méditerranéenne, Pierre Lieutaghi, Actes Sud 2006
Dictionnaire des plantes médicinales et vénéneuses de France, Paul-Victor Fournier, Paris, Omnibus, 2010, 1056 p. ([ISBN 9782258084346](#), [SUDOC 148189172](#)), p. 396-397

Sites internet :

<https://www.herboristerieduvalmont.com/mes-remedes-naturels/4780-fenouil-bienfaits-utilisations-et-contre-indications>

<https://www.fermedesaintemarthe.com/reussir-la-culture-du-fenouil-p-21891#fichedesemis>

<https://booksofdante.wordpress.com/2016/08/11/huile-essentielle-de-fenouil/> (historique très complet)

<https://gallica.bnf.fr/services/engine/search/sru?operation=searchRetrieve&version=1.2&startRecord=0&maximumRecords=15&page=1&query=%28gallica%20all%20%22foeniculum%22%29>

<https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bd6t5381554k/f1.item.r=foeniculum>

<https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k5810074h/f230.item.r=foeniculum>

<https://journals.openedition.org/hms/862> (automédication animale et savoir médical)

Thèse 2006 à télécharger : Valeurs nutritives et toxicité du foeniculum vulgare miller

H. A. Lazouni*, A. Benmansour, D. Chabane Sari et M. Dj. E. Smahi

Département de biologie, Faculté des sciences, Université Aboubekr BELKAID,

B.P.119, 13000 Tlemcen, Algérie [file:///C:/Users/Jean-Michel/Downloads/ajol-file-](file:///C:/Users/Jean-Michel/Downloads/ajol-file-journals%20258%20articles%2061137%20submission%20proof%2061137-3073-114206-1-10-20101019%20(1).pdf)

[journals 258 articles 61137 submission proof 61137-3073-114206-1-10-20101019%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Jean-Michel/Downloads/ajol-file-journals%20258%20articles%2061137%20submission%20proof%2061137-3073-114206-1-10-20101019%20(1).pdf)