

# Loup flambé au fenouil

Loup flambé au fenouil

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes par kilo

Coût: très raisonnable

Difficulté: très facile

## Ingrédients

1 loup de 800 à 1 kg écaillé et vidé

-----  
fenouil frais et fenouil sec

-----  
huile d'olive

-----  
sel, poivre

-----  
Pastis

## Préparation

parer le loup; laver et essuyer; saler et poivrer l'intérieur;

le farcir d'un petit fagot de plumets de fenouil frais;

bien huiler l'extérieur;

le cuire directement sur le barbecue ou au four (déposer alors votre poisson sur un lit de fenouil);

retourner à mi-cuisson soit au bout de 10 min. environ;

saupoudrer le poisson d'un peu de fenouil sec; flamber au pastis et servir.

Source : Saveurs du Monde

*Par*

**Publié sur Cafeduweb - Archives le mardi 30 novembre 2004**

Consultable en ligne : <http://archives.cafeduweb.com/lire/5027-loup-flambe-au-fenouil.html>