



GUIDE DU JEÛNEUR



Par
Sophie Roumet,
infirmière
spécialisée



 **Sophie**
Roumet
JEÛNER VERS SOI 

MA JOIE ET MON PRIVILÈGE

Vous **ACCOMPAGNER** à vous
RECONNECTER à votre corps
et à votre cœur par le **JEÛNE**
et le dialogue **CONSCIENT** ¹



SOMMAIRE



Introduction

Pourquoi jeûner ?

Le jeûne séquentiel

Les différentes façons de jeûner et recommandations

Jeûner vers Soi en immersion en dialogue conscient

Jeûner en sécurité avec une infirmière spécialisée

Retour à l'alimentation

À l'île de Ré, en bord de mer

Qui suis-je ?

Les 3 formules/Mes offres

Me contacter ou réserver votre séjour

2 recettes



**JEÛNER
VERS SOI**
Sophie Roumet

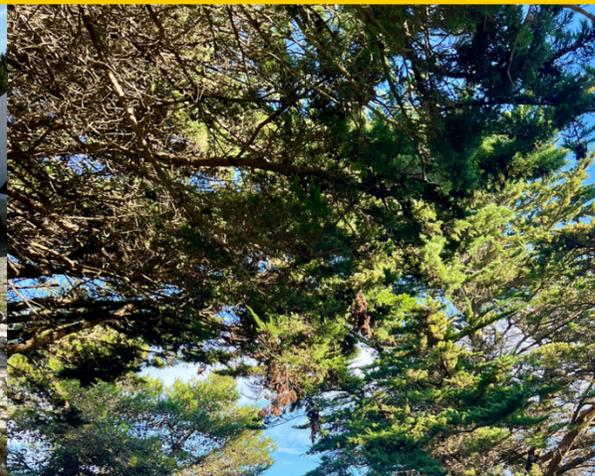
INTRODUCTION

**Ce guide
a pour vocation
de vous éclairer
sur le jeûne
et sur ses bonnes pratiques**



ET

**sur "Jeûner vers Soi"
en dialogue conscient,
avec Sophie Roumet,
infirmière spécialisée
et experte en jeûne et détox
aux Portes en Ré, sur l'île de Ré**





POURQUOI JEÛNER ?

LE JEÛNE EST UNE MÉTHODE NATURELLE
PRÉVENTIVE
OU CURATIVE
EN FAVEUR D'UN RÉEL « RESET ».

IL RÉACTIVE NOTRE ÉNERGIE VITALE,
CETTE FORCE DE VIE
QUI UNIFIE
LE CORPS, LE COEUR ET L'ESPRIT.





POURQUOI JEÛNER ?

healthy
•BODY.
healthy
•LIFE.

Si le jeûne commence à être de nos jours une pratique de plus en plus courante, et devient même une mode, il est pratiqué depuis la nuit des temps.

Qu'il fut d'ordre religieux, culturel ou simplement une panacée pour retrouver la santé ; qu'il ait comme origine un mode de purification, une remise en question de soi, une pratique méditative pour aider à ouvrir l'esprit, ou encore pour améliorer sa santé de façon globale,

il est un formidable « outil » de libération.

Libération des maux

de nature physique, psychique ou émotionnelle.



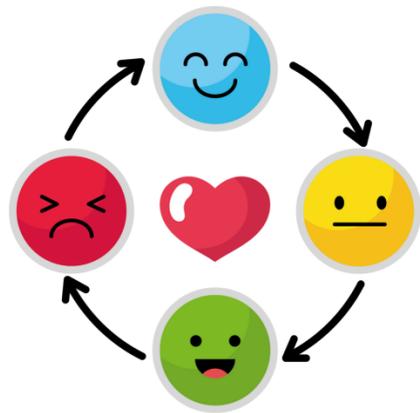


Le corps est biologiquement conçu pour se maintenir en pleine santé et dans un état de bien-être permanent.

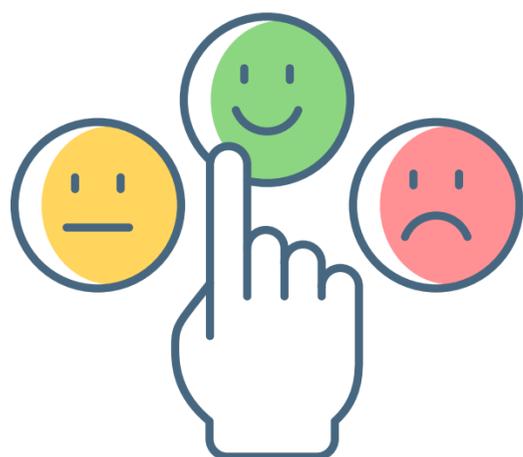


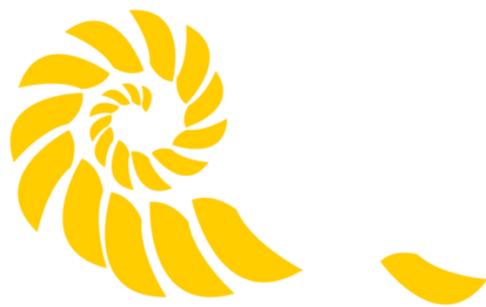
Le non bien-être, la maladie ne sont que des révélateurs de nos états intérieurs.

La maladie ou les symptômes ne sont que l'illustration de nos désordres émotionnels.



Le jeûne est donc un formidable « outil » de libération des maux de nature physique, psychique et émotionnelle.





En favorisant le nettoyage de nos organes d'élimination et de filtration (les émonctoires), le jeûne agit comme une « vidange ».

Cette vidange ne peut s'opérer que pendant un repos digestif, en l'absence d'alimentation et de produits délétères.



L'organisme au repos va pouvoir se débarrasser des toxines accumulées (déchets) qui encrassent le sang et autres

liquides internes,

-donc les organes et les tissus-

et qui provoquent,

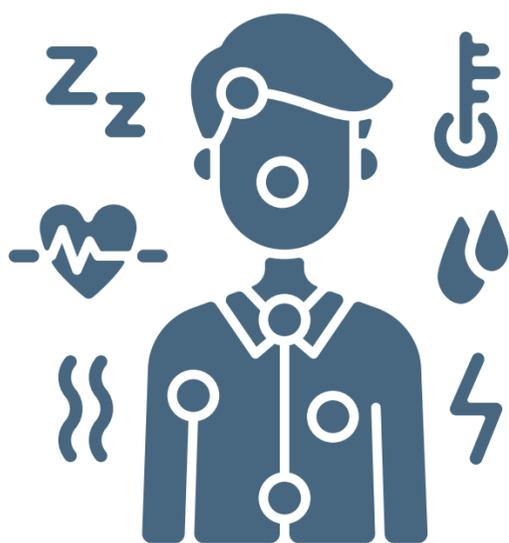
à plus ou moins long terme,

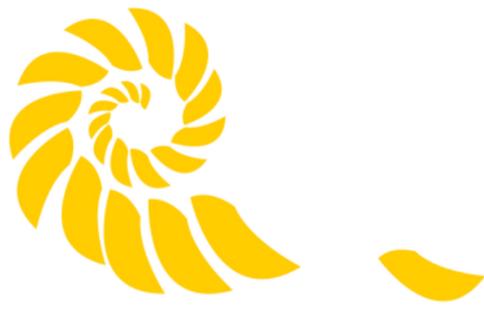
des symptômes

et des maladies inflammatoires,

chroniques, auto-immunes,

maladies métaboliques, etc...



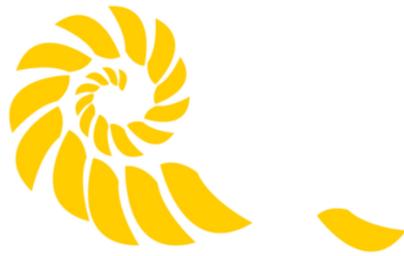


Le jeûne permet de redonner la vitalité nécessaire à l'organisme pour s'auto-équilibrer, se régénérer et s'auto-guérir...



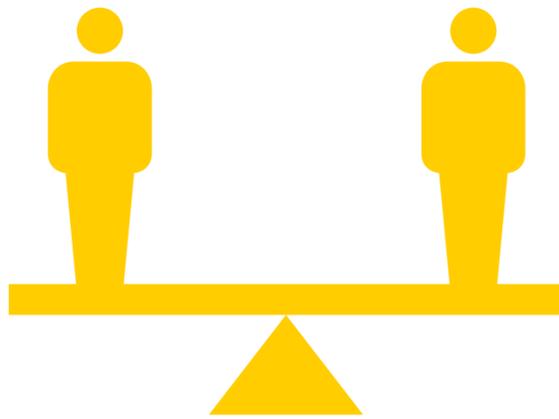
On appelle cela "L'HOMÉOSTASIE"





C'est grâce aussi à ce nettoyage intensif que notre organisme pourra « servir » l'homéostasie, cette loi physio-biologique, qui permet de maintenir l'équilibre intérieur et qui dit :

"Tout système vivant revient spontanément à l'état d'équilibre au travers d'une série de processus régulateurs et dans la limite de la capacité d'adaptation de ce système."



Même si nous avons cette capacité de réparation, d'auto-régulation et d'auto guérison, encore faut-il avoir la vitalité, les ressources et des organes suffisamment sains pour maintenir la constance et l'équilibre de notre milieu intérieur.

Et un corps trop intoxiné perturbera à plus ou moins long terme cet état d'équilibre physiologique.



LE JEÛNE SÉQUENTIEL



Il existe aussi une façon tout à fait intéressante pour laisser de plus ou moins longues plages horaires de repos digestif : le jeûne intermittent appelé aussi jeûne séquentiel.

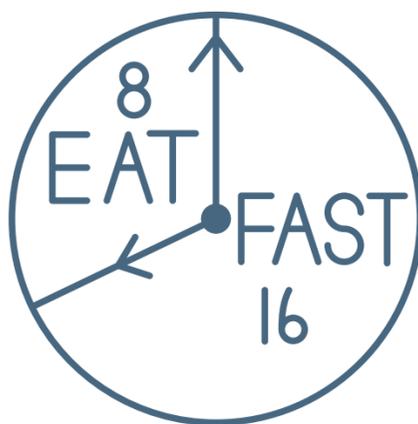
C'est une pratique alimentaire qui consiste à alterner des périodes de jeûne, plus ou moins longues, avec des périodes d'alimentation.



Diminuer le nombre des repas et alterner les périodes de prise alimentaire et de jeûne se révèlent être un excellent moyen de prévenir ou prolonger la bonne santé tant sur le plan physique que psychique.



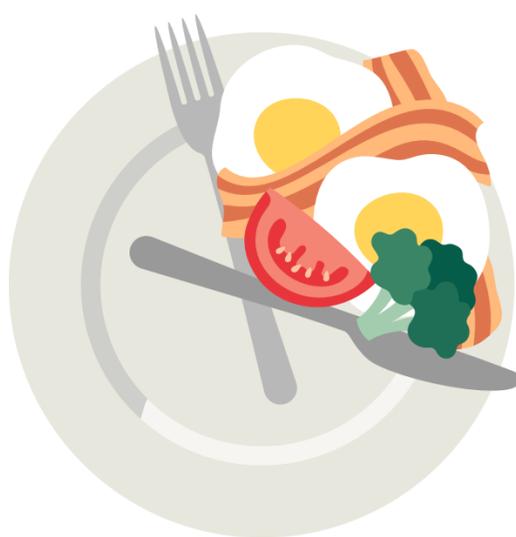
Vous pouvez ainsi jeûner 24 heures toutes les semaines ou/et 3 jours régulièrement.



**Ou pratiquer le 16/8 (16/24)
en supprimant un repas.,
par exemple le petit déjeuner.**

**Ainsi, vous prolongez le nettoyage de la nuit
-qui est intense- et vous laissez
16 heures de repos digestif.**

**Vous mangez alors sur une plage horaire
de 8 heures,
soit par exemple à midi et à 20H.**



**Si vous préférez,
vous pouvez supprimer un autre repas,
en gardant 16 heures de repos digestif.**



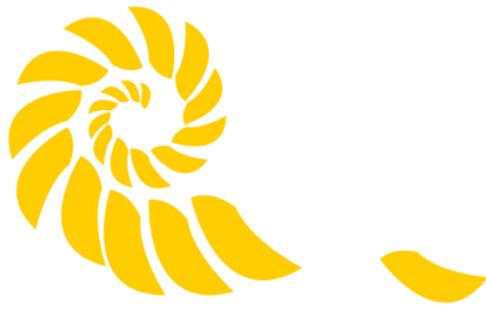
LES DIFFÉRENTES SORTES DE JEÛNES ET RECOMMANDATIONS

Pour commencer à s'adapter à ce nouveau mode d'alimentation, qui peut être aussi approprié pour se préparer à un jeûne :

- Choisir le jeûne intermittent adapté pour vous , à votre mode de vie et à votre vitalité.
- Commencer progressivement : au début, le jeûne séquentiel peut sembler difficile. Il est donc important de débiter lentement pour ne pas tomber dans le grignotage intempestif.

Vous pouvez commencer par jeûner pendant 12 heures, puis augmenter progressivement jusqu'à 16 heures.

- Laisser quelques semaines à l'organisme pour s'habituer à ce nouveau rythme et en ressentir les bienfaits.
- Se respecter et s'écouter : être, plutôt que faire...



- **Bien s'hydrater** : penser à boire de l'eau (si possible peu minéralisée). Important pendant la période de jeûne (et la saison) afin de rester bien hydraté et aussi favoriser l'élimination des toxines.
- **Avoir une alimentation saine, équilibrée, diversifiée** et si possible, bio ou de producteurs locaux raisonnés.
- **Favoriser les piliers de la santé au niveau physique, émotionnel et psychique** : alimentation, oxygénation/activité physique, sommeil, sérénité...
- **Consulter un professionnel de santé pour un accompagnement avisé, surtout si vous avez des pathologies ou si vous êtes sous médication.**
- **Être à l'écoute des signaux du corps et adapter en fonction de ceux-ci.**

**« Si tu écoutes ton corps chuchoter,
tu n'auras pas à l'entendre crier. »**



LES DIFFÉRENTES SORTES DE JEÛNES

Une autre possibilité pour procéder à un grand nettoyage est de jeûner sur une période plus ou moins longue.

Il existe diverses façons de le faire dont :



le jeûne en randonnée,
avec des jus, bouillons et miel
et des marches quotidiennes
de 3 à 4 heures.

OU

le jeûne au repos
avec de l'oxygénation,
des respirations, balades iodées,
et activité physique en douceur,
hydrique ou jus et bouillons,
afin de laisser toute la vitalité
au nettoyage des organes.

C'est ce que je propose
avec les immersions
Jeûner vers Soi
en dialogue conscient





JEÛNER VERS SOI EN DIALOGUE CONSCIENT



Le jeûne en dialogue conscient
impacte
les différentes dimensions
de notre Être et, de ce fait,
il est un formidable « outil »
pour unifier
le corps, le cœur et l'esprit.

JEÛNER vers SOI
en dialogue CONSCIENT
est une voie royale
pour une pause bienfaitrice.
C'est un pas de côté
ouvrant la voie vers Soi
pour vivre
SA VIE en bonne santé
et en bien-ÊTRE



JEÛNER
VERS SOI
Sophie Roumet



en dialogue conscient



L'alchimie qui se crée
entre mon énergie et la vôtre
donne cette « autorisation »
d'une rencontre vers Soi,
et avec l'autre
et ses résonnances,
en toute liberté d'Être
et dans la magie de l'inattendu.



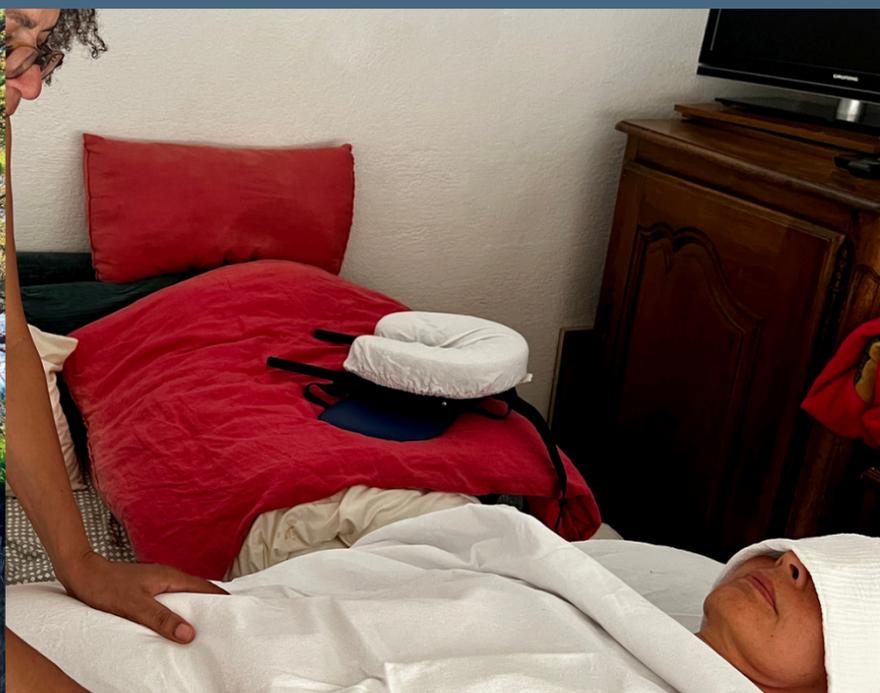
**Sophie
Roumet**
JEÛNER VERS SOI
en dialogue conscient



**Mon mantra, la promesse,
que je vous fais en vous proposant
mes immersions**

est bel et bien :

**« de vous accompagner à vous RECONNECTER
à votre corps,
à votre esprit et à votre cœur
par le jeûne en dialogue CONSCIENT. »**





JEÛNER VERS SOI EN DIALOGUE CONSCIENT



C'est pour moi un privilège
de vous proposer
cet accompagnement
dans des groupes ne dépassant pas
8 personnes,



afin d'être à votre écoute,
et de bénéficier ainsi d'un suivi personnalisé,
et mettre de la lumière,
sur vos mots et sur vos maux de l'instant.

J'ai A.D.O.R.É cette semaine en petit groupe -
C'est ma deuxième semaine chez toi, je l'attendais avec
impatience. Merci Sophie pour ton énergie, ta disponibilité,
ton écoute, tes conseils... A chaque fois je repars d'ici
"ragouillardie" pleine d'envies, de projets et aussi apaisée, reposée
tout ce que j'attendais.
Une semaine chez Sophie = 3 semaines de repos
M.E.R.C.I.

Sophie 05/04/2024
Merci pour ton accueil et cette
merveilleuse découverte du jeûne.
Une expérience inoubliable, dans un
lieu magnifique et au sein d'un groupe
formidable.
A très vite
Philippe

Chère Sophie,
Ce fut une joie de te retrouver pour ce 3^è séjour
de jeûne, toujours aussi chaleureusement accueillie,
Je salue ton enthousiasme à nous partager toutes tes
connaissances, toujours dans la Joie et le Coeur -
Belle Sophie j'aurai grand plaisir à partager à
nouveau avec toi - Avec toute mon amitié -
Virginie



**Quotidiennement, un "état des lieux"
de votre santé physique
et émotionnelle
du jour.**

**Des ateliers de santé
pour mieux comprendre
le jeûne, l'alimentation
et tout ce qui touche à votre santé.**

**Des balades, sauna infra-rouges, massages,
oxygénation, chi machine,
séances de yoga et étirements doux,
levers et couchers de soleil
et... du repos**

**C'est ce que
je propose
avec les immersions
Jeûner vers Soi
en dialogue conscient**





JEÛNER
VERS SOI
Sophie Roumet



en dialogue conscient





ÉJOURS EN IMMERSION

3 FORMULES/3 OFFRES

**1 semaine de jeûne en immersion
en groupe (maxi 8),
en bord de mer à l'île de Ré /
Les Portes en Ré, 17**

**Accompagné-e,
en toute sécurité,
par une professionnelle,
soignante/infirmière spécialisée**

**Pour un nettoyage du corps
mais aussi
pour alléger l'esprit,
vous libérer du stress,
hors du temps et des horaires,**

TOUS LES MOIS, 1 OU 2 IMMERSIONS



ÉJOURS EN IMMERSION

Jeûne/détox avec travail sur la mémoire cellulaire et transgénérationnelle :



**3 à 4 sessions par an
en complicité avec Bernadette,
experte et praticienne
en mémoire cellulaire
et transgénérationnelle.
7 personnes.**

**Jeûne ou détox à la carte,
en choisissant la durée et la période (hors
dates d'immersion en groupe),**

**Comme des vacances,
hors du temps
et des contraintes
et avec plus d'autonomie.**

**VOIR LE DÉTAIL des différentes formules
dans l'onglet "Offres"
sur le site
JEÛNER VERS SOI**



PRÉPARATION DU JEÛNE

Faire un premier jeûne est très simple
si vous êtes motivé-e
et que vous faites
pleinement confiance
en votre accompagnateur-trice.
et en votre corps
-qui sait parfaitement s'auto-réguler
en l'absence alimentaire-



La meilleure façon
d'aborder
un 1er jeûne est
de laisser derrière vous
toutes les peurs,
croyances et suppositions
sur ce qui vous attend.

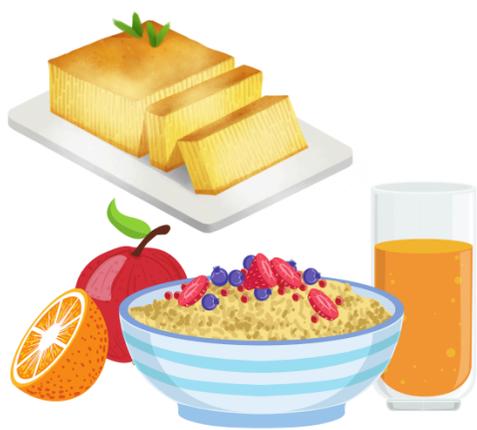
C'est aussi oublier
tout ce que vous avez pu lire
concernant le jeûne.

Cet allègement émotionnel
est bienvenu

Faites-vous CONFIANCE
et faites CONFIANCE en votre corps



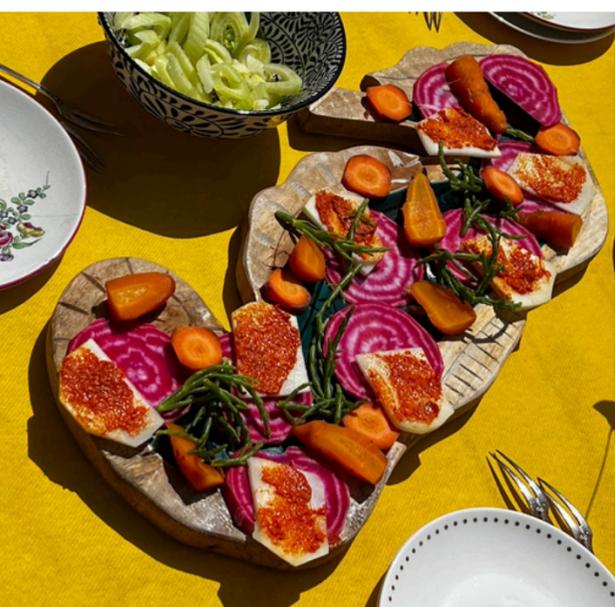
**Avant de commencer le jeûne,
il est conseillé de préparer son corps et son esprit.
Cela passe par une alimentation équilibrée en amont et
une réduction progressive
de l'alimentation
(descente alimentaire)**

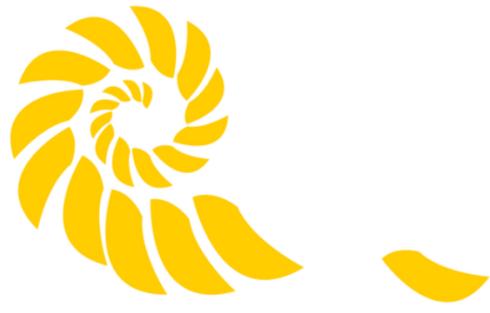


**En amont du jeûne,
une bonne descente alimentaire
sera recommandée
en supprimant graduellement
certains aliments,
et en favorisant les fruits
et légumes les derniers jours.**

**Cela permet de bien préparer le corps et d'initier la
détoxination en douceur.**

Un jour de descente alimentaire pour un jour de jeûne.





**Avant votre séjour,
je vous guide
de façon simple
et exhaustive,
pour que
votre descente alimentaire
soit facile, peu contraignante,
rassurante et adaptée,**



**avec, à l'appui,
un fichier de quelques idées
de délicieuses recettes.**

**Et je suis toujours disponible par téléphone ou e-mail
pour vous éclairer si besoin.**



RETOUR À L'ALIMENTATION

**Le dernier jour de votre immersion,
vous débutez
votre reprise alimentaire.**

**De retour à la maison, vous reprendrez
progressivement l'alimentation
en sens inverse
de la descente alimentaire.**



**Cette étape est importante pour éviter
des désagréments digestifs
et pour consolider
les bienfaits du jeûne sur le long terme.
Elle doit bien entendu être suivie
par une alimentation équilibrée.**

**Je vous transmets aussi
un document détaillé
pour vous aider à votre reprise
et aussi un fichier de 350 recettes
faciles, variées, saines et gourmandes.**



QUI SUIS-JE ?



D'infirmière spécialisée
et ancienne « malade »
à l'accompagnement au jeûne,
(depuis 2014),
je vous reçois en dialogue conscient,
à "Jeûner vers Soi", créé en 2018,
à l'île de Ré, en bord de mer.



Intéressée depuis toujours par le soin,
je me suis dirigée très jeune
vers le milieu paramédical,
entreprenant mes études d'infirmière
puis plus tard les soins palliatifs,
suivis de nombreuses spécialisations
autour de la santé holistique,

Ainsi, alliant les connaissances, l'expérimentation
et l'énergie bénéfique de la joie profonde,
je vous propose un paquet cadeau 🎁
qui réconcilie
le corps, l'esprit et le coeur
en plaçant l'Humain au centre.
Et être ainsi totalement disponible
pour répondre à chacun de vos besoins.



POURQUOI JEÛNER VERS SOI EN IMMERSION ?

Découvrir ou re-découvrir
les bienfaits du repos de l'organisme,
Trouver ou re-trouver un nouvel élan.

Vous ressourcer, vous régénérer
pendant une immersion
plus ou moins longue
-selon la formule choisie-,
à 60 mètres de l'océan.
Des vacances, une retraite,
hors du temps
et des contraintes

Une re-connexion à Soi et à la paix
dans l'énergie puissante
de la vôtre en résonance avec la mienne.





JEÛNER
VERS SOI
Sophie Roumet



en dialogue conscient

**Pendant votre semaine
d'immersion en dialogue conscient,
je vous accompagne en toute sécurité.**

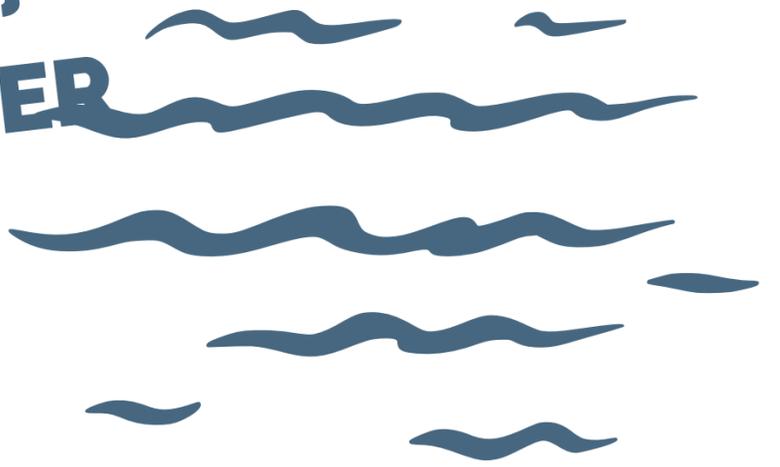
**Vous consommez de l'eau osmosée (purifiée).
Et des jus de légumes frais et des bouillons
selon vos désirs, vos besoins,
ou mes recommandations ;**

ou en détox, selon l'offre choisie.



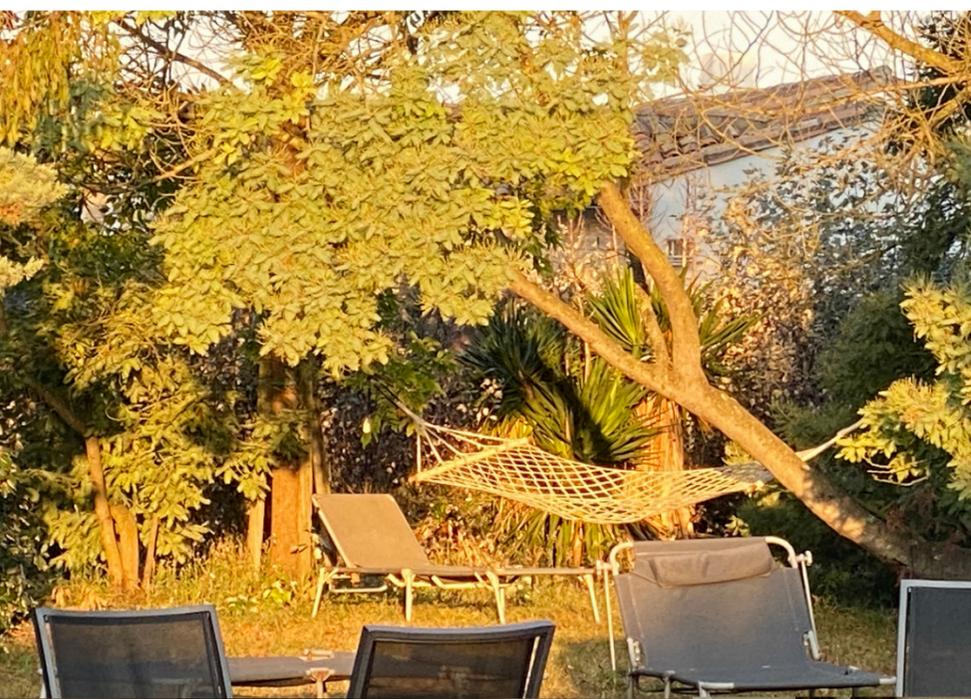


À L'ILE DE RÉ, EN BORD DE MER



Loin du stress, de l'agitation,
et de la pollution.
En retrait, dans un grand espace
calme et arboré,
à moins de 60 mètres de la plage,
entre marais, océan et forêts,
je vous reçois chez moi,
aux Portes en Ré, en toute saison.

En chambre individuelle,
dans ce lieu unique et paisible
pour vous ressourcer, vous reposer
et profiter de chaque instant.





COMMENT ME CONTACTER OU RÉSERVER VOTRE SÉJOUR DE JEÛNE OU DÉTOX ?

Vous avez 3 possibilités :



✨ **Me contacter par téléphone
au 06 84 77 60 00**

**(et je vous invite à laisser un message
si je suis absente afin que je puisse vous rappeler)**

✨ **Me contacter par mail :
sophie.jeunerverssoi@orange.fr**

✨ **Pour une demande d'infos ou de rdv
téléphonique ou pour une inscription en ligne,
je vous invite
à vous diriger sur mon site :**

jeûner vers soi



JEÛNER
VERS SOI
Sophie Roumet



en dialogue conscient



**Avant de s'engager,
il y a hésitation
et le risque de l'inefficacité...**

**Au moment où l'on s'engage définitivement,
la providence
se met elle aussi en marche...**

**Et il se produit
une succession d'événements
qui font tourner le vent en notre faveur,
dès que la décision est prise.**

**Quelles que soient vos capacités, commencez.
L'audace a du génie,
du pouvoir et de la magie !** 

J.W Goethe



JEÛNER
VERS SOI
Sophie Roumet

en dialogue conscient

Calendrier 2025 à jour
IMMERSIONS JEÛNER VERS SOI
en Dialogue Conscient
/ Île de Ré - Les Portes en Ré

- 10 au 14 janvier 2025 Jeûne/détox à la carte
- 18 au 24 janvier 2025
- 8 au 14 février 2025 / Jeûne/détox avec travail sur la mémoire cellulaire et transgénérationnelle
- 22 au 27 février 2025
- 8 au 14 mars 2025
- 22 au 28 mars 2025
- Jeudi 3 au Dimanche 6 avril/Jeûne-Détox-découverte
- Lundi 28 avril au dimanche 4 mai 2025
- 17 au 23 mai 2025
- 14 au 20 juin 2025/Jeûne/détox avec travail sur la mémoire cellulaire et transgénérationnelle
- 21 au 27 juin 2025
- 5 au 11 juillet 2025
- 30 août au 5 septembre 2025
- 13 au 19 septembre 2025
- 4 au 10 octobre 2025
- 15 au 21 novembre 2025
- 29 nov. au 5 déc. 2025/Jeûne/détox avec travail sur la mémoire cellulaire et transgénérationnelle
- 6 au 12 décembre 2025



La semaine d'immersion débute, (sauf semaine du 28 avril) le samedi à 17H00 et se termine le vendredi vers 13H00.

Groupe de 8 personnes maximum et 7 personnes pour la mémoire cellulaire.

En jeûne hydrique ou Buchinger (jus et bouillon), ou jeûne/détox.

Les jeûneurs sont hébergés à mon domicile en chambre individuelle. Et/ou tout à côté de chez moi, en maisons individuelles/chambre-s indépendante-s (1 ou 2 personnes) ou annexe indépendante avec chambre/salle de bain.

·Il est possible aussi de faire, sur place, votre descente alimentaire, prolonger votre jeûne ou faire sur place votre reprise alimentaire selon les disponibilités d'hébergement en lien avec mon calendrier. Me contacter pour les informations et tarifs.

·3 dates dans ce calendrier dédié au jeûne/détox et au travail sur la mémoire cellulaire et transgénérationnelle.

Formule 2 et tarif dans l'onglet « offres » : <https://jeunerverssoi.fr/>

·NOUVELLE FORMULE : séjour à la carte avec choix de dates et de durée (min. 3 jours), hors calendrier (+ 1 date programmée en janvier) : ce sont des dates et périodes à votre convenance (selon mes disponibilités). Une formule de détente pour celles et ceux qui ont déjà jeûné ici ou ailleurs et qui ont besoin de changer d'air et de se reposer en bord de mer.

Formule 3 et tarif dans l'onglet « Offres » :

·1 date avec une immersion découverte du jeûne du jeudi 3 avril au dimanche 6 avril. Me contacter pour les informations.



2 RECETTES



**Le tartare d'algues maison
&**



La tarte tatin fenouil (ou autres légumes)

**Je vous propose ici 2 recettes très simples,
pour “mettre du goût”
et du plaisir fait MAISON !**

**Le fichier de recettes gourmandes et saines,
que j'envoie aux jeûneurs
après leur immersion,
a pour but de trouver ou re-trouver
du plaisir à se faire du bien
en cuisinant
vite et bon !**



Le tartare d'algues maison



La recette de base du tartare contient toujours des algues, du gras, un acide, des condiments et des épices. À partir de là, vous ajustez les quantités selon vos goûts.

Soyez créatif-ve

Vous pouvez utiliser des algues déshydratées en paillettes (plus pratiques) que vous conservez dans votre placard pour faire cette recette en un tour de main !

Ajuster les doses et les ingrédients selon vos goûts.

- Pour 30 g d'un mélange d'algues déshydratées en paillettes : wakamé, laitue, dulse, nori, kombu...

Mélangez-les 10 mn avant au mélange d'assaisonnement gras pour les réhydrater avant d'ajouter le reste des ingrédients.

• **ASSAISONNEMENT :**

1- Mélange gras :

Huile : 4 c.à.s (80 g environ) d'huile d'olive vierge ou extra vierge.

Vous pouvez aussi mélanger plusieurs huiles pour diminuer le goût prononcé de l'huile d'olive : lin, colza, tournesol, un peu de sésame....

2- Mélange acide :

vous pouvez varier les goûts selon vos choix et la dose/goûtez et ajustez...

- 2 à 3 c.à.s de jus de citron jaune ou vert
- 2 c.à.s de vinaigre de cidre ou vinaigre balsamique ou vinaigre de framboise



- 3 cornichons mixés
- 1 c.à s de câpres mixées
- 1 càc de moutarde
- 2 gousses d'ail mixées ou hachées
- 1 oignon et 1 ou 2 échalotes, mixés ou hachés
- 1 c. à s. de bio-tamari ou sauce soja
- 1 bonne poignée de graines de sésame grillées, de noisettes ou de cajou grossièrement mixées, ou 1 càs de purée d'amandes, etc...
- Poivre

Mixer doucement le tout en ajoutant les algues -déjà réhydratées avec le mélange gras- et en faisant attention de ne pas mixer trop puissamment afin que cela ne devienne pas de la bouillie !

Le mélange doit être homogène.

Rectifier l'assaisonnement et rajouter de l'huile d'olive si besoin.

Ajouter, à la fin, les noisettes ou cajou grossièrement hachées pour donner du croquant.

Réserver au frais dans un bocal hermétique. Le tartare se conserve ainsi très longtemps (plusieurs semaines...).

Servir en condiments, en accompagnement de salade ou de crudités. Ou pour farcir des légumes (endive, champignon...), ou sur des toasts ou sur une rondelle de légumes (radis noir, concombre, courgette, chou rave...).

JAMAIS PLUS VOUS N'ACHÈTEREZ DU TARTARE D'ALGUES !



Tarte tatin fenouil (ou autres légumes)



Cette recette est très simple et succulente, chaude comme froide. Vous pouvez remplacer les farines ou poudre par d'autres ou en mélangeant : farine de pois chiches, poudre noix, etc....

Vous pouvez aussi faire cette tatin avec d'autres légumes (carotte ou oignon...

Pour la garniture :

- **3 bulbes moyens de fenouil (ou autre)**
- **80 g de parmesan râpé**
- **2 càs de sirop d'agave cru (ou autre sucrant)**
- **Plus ou moins 20 g à 40 g de beurre + 1 noix pour le moule**
- **2 c. à soupe vinaigre balsamique**
- **1 càs d'huile d'olive**

Pour la pâte :

- **50 g de farine d'amande**
- **100 g de poudre d'amande**
- **50 g de farine de lupin**
- **50 g de parmesan râpé**
- **50 g de beurre fondu**
- **2 œufs**

Préparer la pâte :

Préchauffez le four à 180°.



Dans un saladier, mélanger la farine d'amande, la poudre d'amandes et la farine de lupin avec une pincée de sel. Ajouter le parmesan.

Puis le beurre fondu et les œufs et travailler bien la pâte à la main pour former une boule lisse.

Étalez-là entre deux feuilles de papier sulfurisé avec un rouleau à pâtisserie et réservez-là au frais.

Préparer la garniture :

Couper les fenouils en deux dans le sens de la longueur (ou 3 selon l'épaisseur).

Dans une poêle, chauffer le beurre et l'huile d'olive et faire revenir les moitiés de fenouil avec le sucrant et le vinaigre balsamique, pendant environ 5 à 8 minutes de chaque côté. Ils vont légèrement rôtir et caraméliser. Saler et poivrer. On peut aussi ajouter des oignons grelots ou de l'oignon rouge émincé.

Pour ma part, je précuis les fenouil (très très al dente) à la vapeur douce et je les fais revenir à la poêle rapidement pour les caraméliser légèrement.

Beurrer le fond d'un plat à tarte ou à tatin et déposer les morceaux de fenouil (côté plat). Saupoudrer de parmesan. Sortir la pâte du réfrigérateur.

Enlever une première feuille de papier sulfurisé et retourner la pâte afin de recouvrir le fenouil.



Puis ôter délicatement la deuxième feuille de papier sulfurisé. Rentrer les bords à l'intérieur du moule et piquer doucement la pâte avec une fourchette.

Enfourner pour 25 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit cuite et dorée.

Servir :

Détacher les bords de la pâte à tarte en passant un couteau le long du moule à tarte. Placer une grande assiette sur la pâte et retourner la tarte en une seule fois. Retirer le moule à tarte.

Servir avec une salade.

C'est bbbbon !