

# *Kookatelier*

## *Lekker gezond:*

### *“chef, we dagen je uit!”*

*Hotelschool Koksijde Ter Duinen*  
*19 februari 2018*

NAAM: .....

## *Lekker gezond: chef, we dagen je uit!*

*Welkom op dit kookatelier rond seizoensgroenten!*

*Deze workshop kadert binnen het Europese project 'Tendances' (Interreg V-programma Frankrijk-Wallonië-Vlaanderen) waarbij we inspelen op de huidige trends onder de kustbezoekers van vandaag.*

*Eén van de trends is gezonde voeding: de consument is op zoek naar lekkere en gezonde gerechten, ook tijdens een bezoek aan de kust.*

*Daarom willen we jullie inspireren met de laatste trends op het gebied van lokale producten, gezonde kooktechnieken en gezonde gerechten.*

*Naast de workshop van vandaag, bieden we ook een individuele begeleiding aan in jouw zaak onder begeleiding van één van onze 6 coaches.*

*Nog niet ingeschreven voor deze individuele begeleiding? Schrijf je dan in door een e-mail te sturen naar [iris.vanderborght@westtoer.be](mailto:iris.vanderborght@westtoer.be) of bel naar 050 30 55 30.*

*In het najaar van 2018 voorzien we binnen het project Tendances ook een interieurtraject, waarbij we jullie advies aanbieden om jouw interieur te vernieuwen.*

*Benieuwd wat we nog allemaal in petto hebben binnen het project Tendances?*

*Blijf op de hoogte en surf snel naar <http://www.tendances-tourisme.org/>*

# Inhoud

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| PREI.....                                          | 4  |
| WORTEL.....                                        | 6  |
| BOERENKOOL.....                                    | 8  |
| POMPOEN.....                                       | 10 |
| CHAMPIGNONS DE PARIS EN ZIJN NEVEN.....            | 12 |
| KNOLSELDER.....                                    | 14 |
| GEZONDE TIPS & TRICKS DIE JE WILT ONTHOUDEN: ..... | 17 |

## PREI

### Bereidingswijzen:

- frituren van julienne
- glaceren
- lichtjes aanstoven
- chips
- rauw

### Wist je dat?:

- De versheid zie je het best aan de buitenste bladeren, die moeten mooi groen zijn, niet droog of verkleurd. Het witte gedeelte moet mooi glanzen. Wanneer je de steel probeert te buigen, moet je weerstand voelen. Een prei die je kan dubbelvouwen is oud en niet meer lekker.
- Leg prei, in wat papier gerold, in de groentebak van de koelkast op ca. 5°C. Snij het overtollige groen er wel meteen af. Zo kun je de prei zeker een week bewaren.
- Versneden prei laat je best een momentje staan in ruim water zodat het zand dat tussen de bladeren zit, kan zakken naar de bodem.
- Dunne prei kun je fijngesnipperd in salades gebruiken, als vervanging van ajuin of sjalot. De prei is iets zoeter van smaak.

Bron: <http://www.lava.be/newsletter/fm-pub-ian-2017.xml?lang=nl>

### Recept

***Prei geglaceerd, mosterdsabayon, vinaigrette van balsamico, garnalen***  
***Stijn Bauwens – De Kruidenmolen, De Haan***



## Ingrediënten (Recept voor 4 personen)

- 2 stuks witte stronken van prei
- 2 dl blanke (kippen) fond
- 20 gr boter
- peper en zout
- 100 gr geschaafde amandelen
- 1 eigeel losgeklopt
- 100 gr handgepelde garnalen
- sabayon:
  - 3 eidooiers
  - 0,5 dl gastriek (zie recept)
  - 50 gr boter
  - 1 koffie lepel amara mosterd
- vinaigrette balsamico (normaal 1 deel azijn en 3 delen olie, hier doen we het omgekeerd)
  - 3 delen balsamico (goede kwaliteit en zeker geen stroop)
  - 1 deel olijfolie (extra vierge)
  - Peper en zout
- gastriek (alles samen 2u laten trekken (juist niet koken) en zeven)
  - 1 l witte droge wijn
  - 3 sjalotten
  - 20 peperbollen
  - 1/4 bol look
  - 1 pigment
  - tijm
  - laurier
  - 10 st peterseliestengels

## Bereiding

Snij de prei in twee zodat je twee ronde kokers (gelijke delen) hebt.  
Zet de prei juist onder met fond in pot met klontje boter, peper en zout.  
Laat alles inkoken tot het gaar is, eventueel vocht bijvoegen, laten afkoelen.  
Prei doorsnijden naar keuze, bestrijken met eigeel en bedekken met amandels.  
De prei op de kant van de amandels lichtjes bakken.

### Sabayon

Eigeel luchtig kloppen met gastriek tot lichte binding, daarna mosterd en klein beetje boter toevoegen.  
Alles afwerken met de garnalen en vinaigrette.  
Eventueel ook garnaalkoppen frituren op 180° als garnituur.

### Weetje van de chef:

Gastriek is zeer gemakkelijk te maken en is basis voor vele sauzen. In de Kruidenmolen maken wij dit in grote hoeveelheden en doen dit in liter flessen en bewaren dit in de frigo (wij doen geen azijn in onze gastriek) om frisheid te hebben in sauzen doen wij (dragon) azijn en of citroensap altijd op het einde.  
Enkele toepassingen met gastriek: Beurre blanc, Bearnaise, Mousseline, Sabayon, Hollandaise.

# WORTEL

## Wist je dat?:

- Van april tot november zijn wortels uit België vlot verkrijgbaar.
- De kleurstof caroteen, die veel in wortel voorkomt, wordt in de voedingsindustrie veel gebruikt, bijvoorbeeld in snoep en sauzen.
- Wortelen die in zandgrond groeien zijn vaak mooier en rechter dan wortels die in klei groeien. Zandgrond is zachter en biedt dus minder weerstand tijdens de groei.
- De maten van wortels worden op de veiling ingedeeld van dun, B-peen tot dik, D-peen.
- De knol- en wortelgewassenfamilie bestaat naast wortel ook uit onder andere knolselderij, venkel, radijs, aardpeer, crosnes en rode biet
- Oranje wortel: bètacaroteen, wordt omgezet in vitamine A en zorgt voor goede ogen, haren en huid.
- Paarse wortel: anthocyanen, antioxidanten die agressieve moleculen onschadelijk maken.
- Gele wortel: luteïne, goed voor de ogen.
- Rode wortel: bètacaroteen, hoger gehalte dan oranje wortel.

## Recept

### Willy Wortel - Dries Cloet



## Ingrediënten (Recept voor 4 personen)

- paardenwortel, oranje wortel, paarse wortel, gele zand wortel, witte wortel,...
- graan (freekeh, couscous, bulgur, gierst, quinoa,...)
- boter
- 2 limoenblaadjes
- 2 dl olijfolie
- mosterdzaadjes
- groene kruiden of het loof van de wortelen
- Naar keuze: veggie/vlees (lamszwezerik, kalf, varken, buikspek) of vis (coquille)

## Bereiding

Schil de oranje wortels, snij deze en zet aan met gesnipperde sjalot.

Bevochtig met wat groentebouillon en gaar volledig onder gesloten deksel.

Mix de wortels tot zalf/crème en werk af met raz el hanout, boter en breng op smaak met peper en zout.

Spoel de gele wortel in de oven op 170 c°.

Gelakte oranje wortel: geschilde of gedraaide wortels opzetten met koude boter, honing, beetje bouillon, pezo en zeste van limoen.

Snij rondjes van de paarse wortel en leg in ijswater. Bij het doorgeven kort af smaken. Eventueel verschillende breedtes en afwisselen met andere kleuren.

### *Olie van kaffir limoen:*

Neem goede olie (2 dl), voeg daar bij de bladeren van de kaffir limoen (2) en 2 fijn gesneden wortels laat dit infuseren op 50 graden voor 30 minuten.

Granen garen en naar smaak opwerken of poffen.

### *Shot van wortel, citrus en peper*

1 liter sap van wortel - 200 gram sinaasappelsap

50 gram citroengras - 2 takken citroengras - 2 takken basilicum

4 takken munt - 1 tak koriander- 1 stukje (duim) geraspte gember

Schuim van peper

Dit gerecht kan vegetarisch geserveerd worden of enkele van deze structuren met een langoustine, varken of kalfsvlees, coquille, buikspek, lamszwezerik,...

## Weetje van de chef:

### Tapastip:

Hummus van wortel: in de oven gegaarde wortels met kikkererwten, look en sesampasta gemixt.

# BOERENKOOL

## Recept

*Vlaswijting / Boerenkool / koolraap / groene jus*

*Véronique Dewulf – 8Chef, Koksijde*



### **Ingrediënten** (Recept voor 4 personen)

- 600 gr. vlaswijting, ontschubt en ontgraat
- 4 boerenkoolbladeren, gewassen en ontnerfd
- 1 grote koolraap
- 1 grote fijne groene selder, grof gesneden
- 100 gr dille
- 1 liter kippenbouillon
- 2 cevenne uien, grof gesneden
- kruidentuiltje (tijm, laurier)
- fleur de sel & zwarte peper
- geklaarde boter

### **Bereiding**

Stoof de uien in wat olijfolie, voeg er de selder, dille, bouillon en kruidentuiltje aan toe.

Breng aan de kook gedurende 15 min.

Mix fijn in de blender en zeef de jus.

Voor het serveren even opmischen met room.

Snij de koolraap in fijne julienne en de boerenkool grof.

Portioneer de vis in 4 stukken, kruiden op de vel kant en kort aanbakken in de geklaarde boter.

Stoom de boerenkool gedurende 3 minuten.

Bak de boerenkool en de julienne van koolraap apart kort aan, afkruiden.

Serveer samen in een groot diep bord en voeg er de jus aan toe.

Garneertip: geplette hazelnoot uit Piëmont.

### **Weetje van de chef:**

#### Tip:

Kruid en bak de vis aan één zijde (vel kant), zo blijft hij mooi glazig!

# POMPOEN

## Recept

*Pompoen, coquille, witte kool, appel, granaatappelvinaigrette*  
*Valérie Ryssen – Flavie's Tafel, Nieuwpoort*



### **Ingrediënten** (Recept voor 4 personen)

- pompoen
- coquille
- witte kool
- appel
- granaatappelvinaigrette
- olijfolie
- limoensap
- chardonnay azijn
- sushi-azijn
- peper
- zout

### **Bereiding:**

Snij 8 schijven pompoen met de mandoline en gril ze kort.

Snij 8 coquilles in fijne schijfjes.

Rasp de witte kool.

Snij de pompoen en de appel in kleine blokjes.

Maak hiervan een slaatje gemaakt met olijfolie, limoensap, chardonnay-azijn, sushi azijn en peper en zout.

Rasp de pompoen en frituur ze in arachide-olie.

Rooster de pompoenpitten.

#### *Granaatappelvinaigrette:*

Pers 1 granaatappel uit. Hou een paar pitjes over voor de garnituur.

Voeg olijfolie toe en limoensap.

Maak hiervan een vinaigrette.

# CHAMPIGNONS DE PARIS EN ZIJN NEVEN

## Recept

*Mousseux van parijse champignons, bio zalm, woestyn mosterd en boekweitgraan, mix van gezonde champignons*

*Stéphane Buyens - Le Fox, De Panne*



### **Ingrediënten** (Recept voor 4 personen)

- 1 kg champignon de paris
- 500 g kippebouillon
- 250 gr volle room
- 250 gr bio zalm
- mosterd
- boekweitgraan
- 250 gram kweekchampignons
- verse kruidenmix
- peper
- zout
- micrio

### **Bereiding:**

Kook de Parijse champignons in de bouillon. Mix alles tot een gladde vélouté.

Snij de zalm in 4 porties. Dompel deze in de mosterd en daarna in de graantjes.

Bak kort, maar hevig de kweekchampignons af.

Bak de zalm op een kant in de micrio.

Snij de verse kruiden grof.

Doe de room in de vélouté en mix alles op tot een romig soepje.

Werk af in een kommetje: eerst de jus, daarna de zalm, daarna de mix en als laatste de kruiden.  
Breng steeds goed op smaak met peper en zout.



## Ingrediënten (Recept voor 4 personen)

- Zoutdeeg
  - 500 gr bloem
  - 500 gr zeezout
  - 30 gr maïsolie
  - 2 el venkelzaadjes
  - 300 gr water
- butter & eek saus
  - 125 gr roomboter
  - 15 cl witte azijn
  - 10 cl water
  - Zwarte peper uit de molen
- 1 kleine knolselder met de wortels
- melk
- 4 schorseneren
- koolzaadolie
- 4 zeebarbelen (ook mul genoemd)
- zout
- zwarte peper uit de molen
- enkele bladeren andijvie (van de binnenste)
- peper & zout
- roomboter
- 1 thl texturas

## Bereiding

Voor het zoutdeeg meng je de bloem, zout, maïsolie en het water. Snij de wortels van de knolselder was ze, en blancheer die kort in zoutwater. Was en droog de knolselder.

Pak de knolselder in met het deeg en bak gedurende een tweetal uur in een voorverwarmde oven op 220°. Haal uit de oven, laat afkoelen en breek de zoutkorst. Schil de knolselder en doe die in een blender met een scheutje melk. Blend tot een gladde puree. Doe de puree in een spuitzak.

Was en schrob de schorseneren onder stromend water met een harde borstel tot alle aarde verwijderd is. Leg de schorseneren (met schil) in een ovenschaal, besprenkel royaal met koolzaadolie.

Kruid met zwarte peper.

Plaats de schorseneren gedurende 10 min. in een oven van 200°.

Snij de schorseneren in 4 gelijke stukken.

Voor de saus, smelt je de boter in een pan, voeg al roerend traag het water en de azijn toe.

Laat zeker niet koken. kruid royaal met grof gemalen zwarte peper uit de molen.

Bind eventueel met maïzena.

Ontschub en fileer de zeebarbeel (of vraag dit aan je vishandelaar).

Snij er de middengraat uit. Verwijder de zijgraten.

Snij enkele bladeren andijvie zeer fijn. Zet weg in ijswater.

Glaceer de knolselderwortels en de schorseneren in roomboter: smelt (op een laag vuur) in een pan een soeplepel boter en warm er de knolselder-wortels en de schorseneren in op.

Deb de zeebarbeel-filets droog. Bak de filets, in een hete pan (met antikleeflaag) met koolzaadolie, aan de vel-zijde, tot die krokant zijn. Kruid met peper en zout. Haal de pan van het vuur en keer de filets om.

Plaats in het midden van het bord de 4 stukken schorseneer. Leg daar bovenop de visfilets.

Spuut willekeurig er rond enkele dotten knolselder-puree.

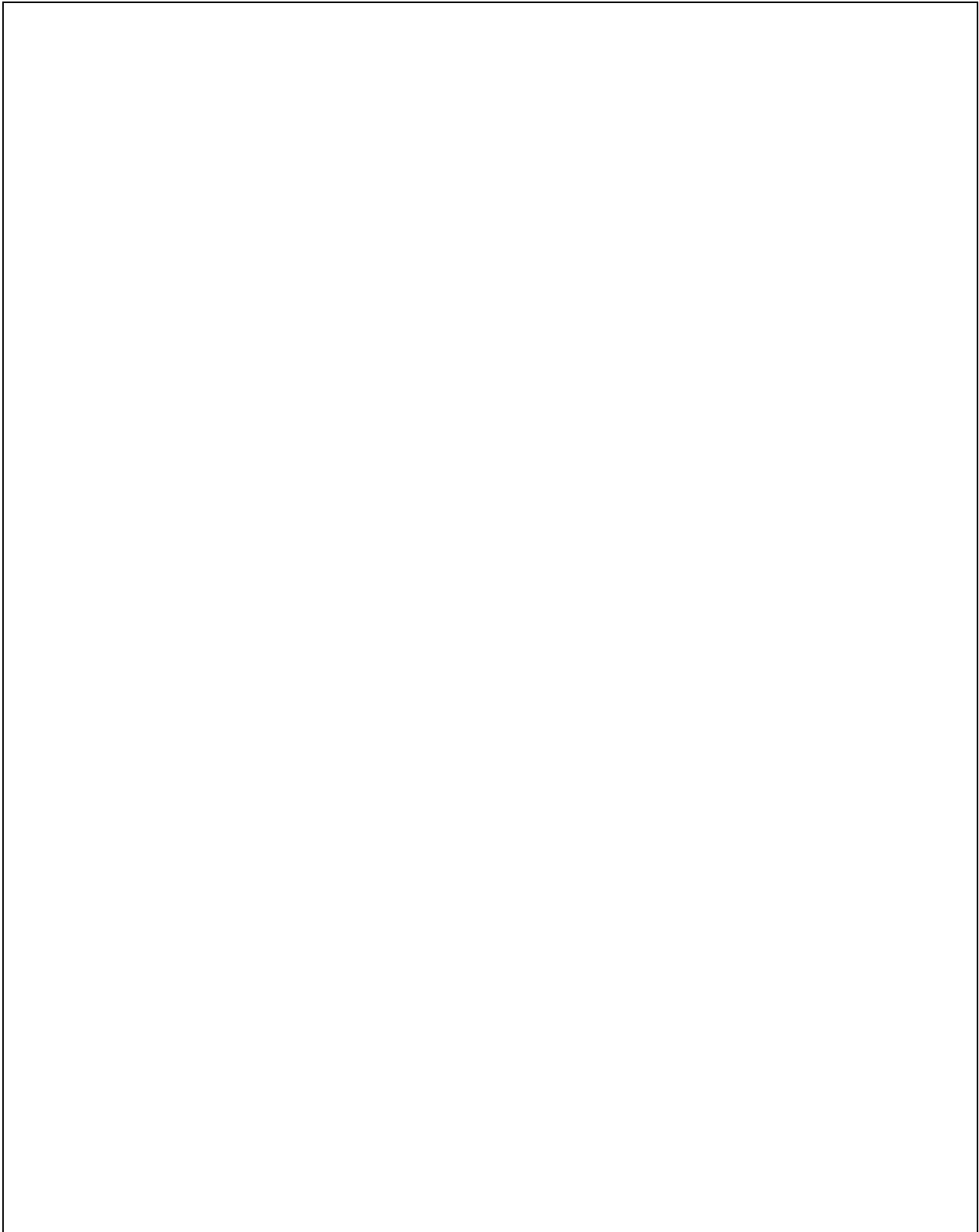
Verdeel de knolselder-wortels over de borden.

Leg een beetje (uitgelekte) andijvie bovenop de Zeebarbeel.

Overgiet alles met 3 soeplepels saus.

Zorg dat je diep schept zodat je zwarte peper mee hebt.

## **GEZONDE TIPS & TRICKS – NOTA'S**



## GEZONDE TIPS & TRICKS - NOTA'S

