

ALAIN
CARON

DE
BIBEL
VAN DE
FRANSE
KEUKEN

VAN ARTISJOKKEN MET DRAGONVINAIGRETTE TOT RATATOUILLE
EN VAN BAVETTE MET RODE UI TOT MACARONS



CARRERA
culinair

INHOUD

VOORWOORD	7
HOE GEBRUIK IK DIT BOEK	11
KORTE GESCHIEDENIS VAN DE FRANSE KEUKEN	12
FRANSE BEGRIPPEN EN TECHNIEKEN	14
INGREDIËNTEN	18
KOOKTECHNIEKEN	22
KEUKENGEREI	24
HOW-TO'S	35
BASISRECEPTEN	65

RECEPTEN

NOORD-WEST	97
NOORD-OOST	181
CENTRAAL	211
ZUID-OOST	307
ZUID-WEST	391

DANKWOORD	465
RECEPTENINDEX	468
REGISTER	474

De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml en de theelepels van 5 ml





VOORWOORD

In mijn familie werd altijd heel veel gekookt. Alle familiefeesten bestonden uit grote diners: zodra er iets te vieren viel gingen we de keuken in. Mijn moeder nam me vroeger in Parijs altijd mee boodschappen doen. Ik was een beetje een zwak jongetje toen ik klein was en mijn moeder was altijd in de buurt.

Ik heb leren koken met een plank en een mes. Oké, een pan was ook wel handig, maar eigenlijk zijn die plank en dat mes alles wat je in de keuken nodig hebt. Nu lijkt het soms of keukens een soort laboratoria zijn waar wetenschappers hun werk doen, terwijl het voor mij echt een ambacht is waarbij met de handen wordt gewerkt. Al het gereedschap dat nu in veel keukens aanwezig is hebben we echt niet nodig om lekker te kunnen koken. Een keuken vol met technologie vind ik niet fijn werken. Je ziet de laatste tijd ook schoorvoetend dat oude technieken weer meer de overhand krijgen.

In dit boek heb ik getracht een beetje terug te gaan naar de traditionele manier van koken. Goede producten, simpele handelingen en eenvoudig koken. Meestal eet je dan het lekkerst.

Leer eerst eens een mooie omelet te bakken, een kip goed gaar te krijgen en het juiste kruidenboekje samen te stellen. Juist de simpelheid siert de kracht van de kok. Het moet geen automatisme worden dat door een robot gedaan kan worden.

Ze hebben mij gevraagd voor deze bijbel omdat ik de dominee ben van de Franse keuken, een behoorlijk dominante dominee zelfs. Toen ik in 1983 in Nederland kwam, belandde ik in een culinair niemandsland. Ik zal nooit vergeten dat ik hier in het begin boodschappen ging doen en me afvroeg waar de ingrediënten waren. Er was niks in de winkel, vond ik. Geen lekkere olijfolie, geen rijpe tomaten en geen fleur de sel. Mijn geluk was dat ik al vrij snel in aanraking kwam met de familie Fagel, een vooraanstaande horeca-familie – zij hadden de betere restaurants van Nederland waar de Franse keuken hoogtij vierde. Bij hen voelde ik me op mijn plek.

Ik moest ontwikkelingshulp gaan verrichten in de gastronomie, bedacht ik. Mijn voornemen werd om iedereen die bij mij in de buurt kwam goed te

leren eten. Nu, dertig jaar later, is het totaal anders. In Nederland kun je nu twee simpele dingen krijgen waar ik in Frankrijk erg veel moeite voor moet doen. In de eerste plaats is het mogelijk om bijna op elke straathoek goede koffie te drinken en jawel: ook lekker brood is hier makkelijker te vinden. In Frankrijk is het nog steeds zoeken naar een speld in een hooiberg voor een goede kop koffie. Ik ga niet zo ver dat de we hier in Nederland nu betere ingrediënten kunnen kopen dan in Frankrijk, maar ik weet dat het niet veel scheelt. Opvallend is ook dat je nu op bijna elke straathoek een lekkere fles wijn kunt kopen. Toen ik hier kwam moest je voor lekkere wijn echt naar Frankrijk. Ook de restaurants in Nederland, vooral in de grote steden, zijn nu een feest om naartoe te gaan.

Het gezegde dat echt uit de Nederlandse taal moet verdwijnen is: Wat de boer niet kent dat vreet hij niet. Dat moeten we vergeten. We gaan ook hier steeds lekkerder eten en onze eigen producten waarderen. Voor het programma *BinnensteBuiten* reis ik heel Nederland door en kom ik bij de meest bijzondere producenten. Daar zie ik dat men let op smaak en kwaliteit. Men durft producten te ontwikkelen en te verbouwen die ons verrijken.

Bij het maken van dit boek kreeg ik begeleiding van Jonah Freud. Wij kennen elkaar al heel erg lang. Meer dan dertig jaar geleden waren we burens, we hadden er toen allebei nog geen idee van dat we elkaar ons leven lang zo vaak tegen zouden komen omdat we allebei werken in de culinaire wereld van Nederland. Het was een feest om samen met haar dit boek te maken. Jonah en ik praten dezelfde muziek. Zij begrijpt mijn taal en juist daardoor is het een boek geworden met wat ik noem: 'menselijke recepten'. Jonah en ik delen onze grote liefde voor kookboeken.

Ik ben altijd erg zuinig op mijn kookboeken, maar ik weet nu dat dit boek helemaal vies mag worden. Het moet er gebruikt en beduimd gaan uitzien. Er mogen vetvlekken in komen en vieze spetters. Papieren pagina's waaraan je kunt zien dat het boek gebruikt is en dat eruit gekookt is. Dat is de grote verdienste van een kookboek voor mij, ik kook niet van een digitaal apparaat. Sla het boek open op een willekeurige pagina en ga dat recept eens maken: dan leer je nieuwe dingen die je anders misschien nooit zou maken.

Schoorvoetend moet ik nu toch echt wel toegeven dat ik in Nederland net zo lekker Frans kan koken als in Frankrijk zelf. Lang leve de Franse keuken in Nederland.

Alain Caron





HOE GEBRUIK IK DIT BOEK

De Franse keuken is een keuken met een lange traditie en veel diversiteit. Elk deel van Frankrijk heeft een eigen kenmerkende keuken. Om wat inzicht te krijgen in de algemene Franse keuken, gaan we eerst (kort) in op de **geschiedenis** ervan. Daarna kun je lezen over in de Franse keuken veel voorkomende **ingrediënten** en welke **materialen** je nodig hebt om de recepten uit dit boek te kunnen maken. Tot slot een handig woordenlijstje en uitleg van in dit boek regelmatig gebruikte **technieken**.

In het hoofdstuk **How-to's** worden de meest gebruikte technieken uitgelegd aan de hand van stap-voor-stapfoto's. Ik laat zien hoe je lekkers uit de zee voorbereidt c.q. openmaakt, maar ook hoe je een goede aardappelpuree maakt. In sommige recepten verderop in het boek wordt naar de how-to's verwezen. Ik verzeker je dat je onze stap-voor-stapuitleg na een paar keer uitvoeren niet meer nodig hebt.

Het hoofdstuk **Basisrecepten** bevat de precieze receptuur van een aantal veelvoorkomende recepten, die in andere recepten in het boek ofwel als ingrediënt terugkomen ofwel als bijgerecht. Ik leg bijvoorbeeld uit hoe je drie basisbouillons maakt (kip-, vis- en kalfsbouillon); zelf getrokken bouillon smaakt niet alleen beter, het is ook een mooie manier om snijafval te verwerken.

En dan komen we bij het hart van het boek: de gerechten. Zoals je in de **Korte geschiedenis van de Franse keuken** kunt lezen, hebben we de Franse keuken zelf ingedeeld in vijf regio's. Per regio zijn de gerechten daarna onderverdeeld in Voor- en lunchgerechten, Hoofdgerechten en Nagerechten. Ook dit is een ruwe indeling. Omdat de Fransen zwaar lunchen en licht dineren, kan het zomaar zijn dat wat 'wij' in Nederland een hoofdgerecht vinden, in Frankrijk een lunchgerecht is. En vice versa. We hebben bij de sub-indeling de hoeveelheden die in de Nederlandse keuken gangbaar zijn als uitgangspunt genomen. Een lunchgerecht is echter zó opgewaardeerd tot hoofdgerecht door er (meer) groente, aardappels of brood bij te serveren.

Wees creatief, maar vooral: durf! Sla het boek open op een willekeurige pagina en máák dat recept. Laten we 'Wat de boer niet kent dat vreet hij niet' veranderen in 'Wat de boer niet kent dat proeft hij graag'.

Bon appetit!

FRANSE BEGRIPPEN EN TECHNIEKEN

À LA BONNE FEMME
klaargemaakt zoals thuis

À LA CRÈME
in roomsaus

À LA DIABLE
pittig gekruid

À LA FORESTIÈRE
met spekjes, ui en paddenstoelen

À LA MEUNIÈR
langzaam in boter gebakken

À LA VAPEUR
gestoomd

À POINT
half doorbakken

À VOTRE SANTÉ
proost

ABATS
organvlees

ACCOMPAGNÉ(E) DE
geserveerd met

ACERBE
bitter

ACIDE
zuur

ADDITION
rekening

AGITER
roeren

AGNEAU
lam

AGRUMES
citrusvruchten

AIDE-CUISINIER
keukenhulp

AIL
knoflook

AIMER
lekker vinden

AJOUTER
toevoegen

ALIMENTATION
voeding, levensmiddelen

ALLÉGÉ
vetarm

ALLUMER
vuur aansteken

AMBROISIE
godenspijs

ANCIENNE
traditioneel

ANGLAISE
gekookt in water of boven stoom

ANIMAUX
dieren

ARROSER
bedruipen

ART CULINAIRE
kookkunst

ARTISANAL
ambachtelijk

ASSAISONNER
het kruiden van een gerecht

ASSIETTE
bord, schotel

AU BAIN-MARIE
langzaam verhitten boven een kom heet water

AU FOUR
in de oven

BALANCE
weegschaal

BATTERIE DE CUISINE
keukengerei

BAVETTE
klapstuk

BAVEUX
smeuig

BEURRE
boter

BIEN CUIT
goed doorbakken

BISQUE
dikke soep van schaaldieren

BLANC D'OEUF
eiwit

BLANQUETTE
vlees in dikke witte saus

BLÉ
tarwe

BLEU
bijna rauw

BOEUF
rundvlees

BOIRE
drinken

BOISSON
drank

BONNE CUISINE
fijne keuken

BOUCHERIE
slagerij

BOUCHON
kurk

BOUDIN
bloedworst

BOUILLI
gekookt

BOULANGERIE
bakkerij

BOUQUET GARNI
kruidenboeket

BOUTEILLE
fles

BRAISÉ
gestoofd

BROYER
fijnmalen

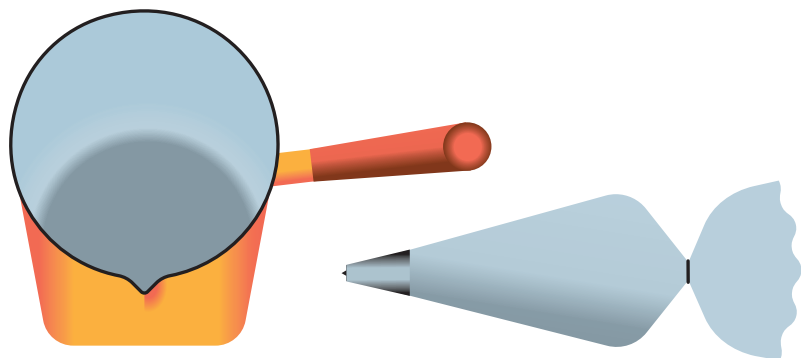
BRÛLANT
zeer heet

CANARD
eend

CASSONADE
bruine basterdsuiker

CÈPE
eekhoortjesbrood

CÉRÉALE
graan

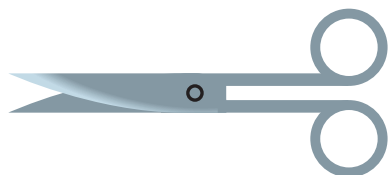


SAUSPAN

Een sauspan is een pan met lange steel, die van zijn familieleden (o.a. de steelpan en melkpan) verschilt door de vorm van de pan (een sauspan loopt naar boven toe breder uit zodat je makkelijk met een garde in de pan kunt roeren), de steel (die is bij de klassieke sauspan krom) en het schenk-tuitje.

SPUITZAK

Er zijn afwasbare spuitzakken te koop, maar om hygiënisch te werken zijn wegwerpspuitzakken eigenlijk de norm. Je gebruikt spuitzakken om macarons te vullen, om slagroom te spuiten, om sauzen precies te doseren bij het opmaken van borden. Zorg ervoor dat je de spuitzak voor niet meer dan twee derde vult; hiermee voorkom je beslagexplosies tegen het plafond.

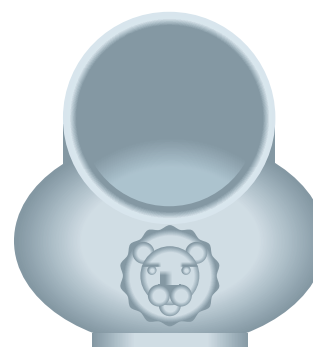
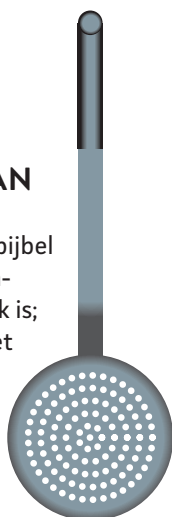


SCHAAR

Voor het afknippen van bijvoorbeeld bakpapier of spuitzakken. Voor het doorknippen van keukentouw. Voor het in kleine stukjes knippen van bieslook. Sommigen mensen knippen zelfs hun kipfilet met een schaar in stukjes, maar dat is natuurlijk vloeken in de kerk!

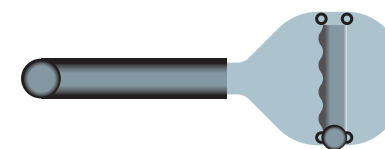
SCHUIMSPAAN

Er staat een aantal gerechten in deze bijbel waarbij een schuimspaan onontbeerlijk is; bijvoorbeeld om het vet bij het maken van bouillons weg te scheppen. Kleine uitgave, groot plezier.



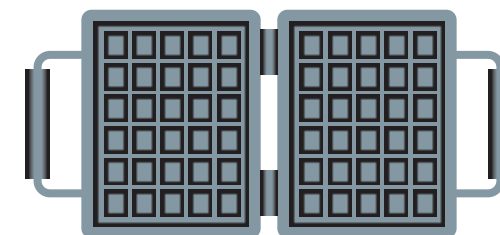
TÊTE DE LION SOEPKOM

Uiensoep hoort in een tête de lion-soepkom geserveerd te worden, die bekende kom met aan twee kanten een leeuwenkop. Sommige tradities moet je in ere houden.



TRUFFELSCHAAF

Een schAAF die dikker en groter is dan een kaasschaaf, vaak verstelbaar zodat je de gewenste dikte van de plakjes kunt instellen.

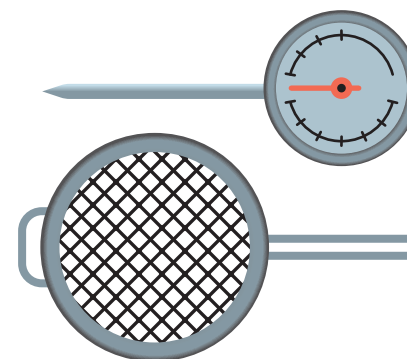


WAFELIJZER

Onmisbaar voor het maken van warme wafels (gauffres).

THERMOMETER

Als je uit dit boek gaat koken, is het vooral handig om een vleesthermometer in huis te hebben. Met deze thermometer kun je de kerntemperatuur van grote stukken vlees meten.



ZEEF FIJN / GROF

Een fijne zeef gebruikt je voor het bestrooien van gerechten met poedersuiker, maar ook voor het zeven van fijne soepen en voor het zeven van bloem. Een grove zeef dient als vergiet.



TOMATENMES

Het zit al in de naam verscholen: met een tomatenmes snijd je tomaten. Doordat het lemmer klein gekarteld is, snijdt het mes voorzichtig door de huid van de tomaat zonder dat de tomaat zelf kapotgaat.

ARTISJOK SCHOONMAKEN



1 Snijd de steel van de artisjok bij de steelaanzet in en breek de steel af. Bij heel verse artisjokken kun je de steel gewoon direct afbreken.



2 Snijd de bovenste 2 centimeter van de artisjok af. Knip de punten van eventuele scherpe, puntige bladeren af.



3 Doe de artisjok in een pan water. Als je een bordje op de artisjok legt, drijft die tijdens het koken niet naar boven. Kook de artisjok in 20 tot 30 minuten gaar.



4 De artisjok is gaar als de bloem bruin kleurt en je er makkelijk een blaadje vanaf kunt trekken. Laat de artisjok iets afkoelen.



5 Verwijder met een lepel het kegelvormige hart uit de artisjok.



6 Verwijder met een lepel of scherp mes het hooi (de stugge draadjes binnenin de artisjok).

SCHELPDIEREN OPENMAKEN



1 Borstel de schelp met een hard borsteltje schoon.



2 Zet je mes aan de zijkant van de schelp. Je gebruikt voor het openmaken van schelpdieren altijd een oestermes. Oestermessen hebben een korte dikke punt; een gewoon mes is te lang voor deze klus.



3 Wrik de schelp voorzichtig open en klap de schelp verder open.



4 Snijd de spier los.



5 In de spier zie je de witte vrucht, ook wel 'nootje' genoemd. Het ziet eruit als een zacht, wit kussentje, zo groot als een flinke golfbal. Haal het nootje los van de spier.



6 Dit is het deel waar het ons om te doen is en dat je verder gaat bereiden.

GRIBICHESAUS

SAUCE GRIBICHE

Gribiche is een zure mayonaise-achtige saus met augurk, kappertjes en veel kruiden. Het verschil met mayonaise is dat bij een gribiche de eieren 3 minuten worden gekookt. Je serveert de saus bij kalfstong (zie recept op blz. 275), gestoofd koud vlees en gepocheerde koude vis (zie recept op blz. 414).

INGREDIËNTEN

Voor ongeveer 250 ml saus
2 eieren, halfzacht gekookt
(3 minuten in kokend water)
1 el fijne mosterd
1 el neutrale azijn
150 ml arachideolie of
zonnebloemolie
1 ui, gesnipperd

5 cornichons (kleine Franse
zure augurkjes), in kleine blokjes
gesneden
1 el kappertjes op zuur
een paar takjes krulpeterselie,
blaadjes geplukt en fijngenhakt
een paar takjes dragon,
blaadjes geplukt en fijngenhakt
een paar takjes bieslook, fijngenhakt
zout en peper

- 1 Wrijf het eigeel tot een gladde zalf. Roer de mosterd, azijn en wat zout en peper erdoor.
- 2 Voeg de olie, terwijl je klopt met een garde, beetje bij beetje toe zodat er een homogene massa ontstaat.
- 3 Hak het eiwit in kleine blokjes en roer dit met de ui, de cornichons, de kappertjes en alle kruiden door de saus.
- 4 Proef en breng op smaak met zout en peper en misschien nog wat azijn en/of mosterd.

HOLLANDAISESAUS

SAUCE HOLLANDAISE

Je kunt deze saus het best au bain-marie bereiden zodat je de temperatuur kunt controleren. De temperatuur mag namelijk tijdens de bereiding niet boven de 60 °C komen, anders stolt het eigeel. Ik klop graag met een garde met de hand, maar als je dat te zwaar vindt, kun je ook een elektrische handmixer gebruiken. Maak de saus zo kort mogelijk voor het opdienen, om te voorkomen dat hij weer inzakt bij het opwarmen. Hollandaise-saus is lekker bij asperges (zie recept op blz. 116), artisjok (zie recept op blz. 322), gegratineerde oesters (zie recept op blz. 336), tongfilet of een gepocheerd eitje.

INGREDIËNTEN

Voor circa 250 ml saus
4 eidooiers
1 citroen, sap
200 ml geklaarde boter, gesmolten
(zie blz. 73)
zout en witte peper

BENODIGDHEDEN

grote en kleinere pan
garde of handmixer

- 1 Breng voor het au bain-marie bereiden een grote pan met een laag water aan de kook.
- 2 Neem een kleinere pan, die je straks in de pan met heet water kunt hangen. Klop hierin met een garde de eidooiers een minuutje met het citroensap en 4 eetlepels water.
- 3 Draai het vuur van de pan met kokend water omlaag. Wacht even tot het water minder borrelt en zet de pan met de geklopte eidooiers erin (zorg dat de bodem het kokende water niet raakt) terwijl je blijft kloppen tot het mengsel gaat binden. Klop zeker 6 minuten lang in de vorm van een 8 waarbij je alle delen van de bodem raakt, zodat de eidooiers niet kunnen stollen.

Voor het vervolg van dit recept zie bladzijde 80



NOORD-WEST

Het noordwesten behelst het gebied van Pas-de-Calais via Normandië naar Bretagne. Een gebied dat grenst aan de zee, waardoor de schaal- en schelpdieren er heerlijk vers zijn: een schaal fruits-de-mer eten in een van de vele haventjes die het gebied telt is een ware traktatie. Maar ook worden in dit deel van Frankrijk veel ingrediënten uit het binnenland gebruikt. Zo staat het gebied bekend om de zuivelproductie: boter en crème fraîche worden er in grote hoeveelheden gemaakt en gegeten, maar ook komt de misschien wel allerbekendste kaas van Frankrijk, de Camembert, uit dit gebied. Het noordwesten staat daarnaast bekend om zijn grote zoutproductie. In de zoutvelden langs de kust wordt zeezout gewonnen, dat vervolgens naar landen over de hele wereld wordt geëxporteerd. Het is overigens ook het gebied waar de mooiste appels aan de bomen groeien voor de cider en de calvados.

GEBAKKEN WITLOF MET SINAASAPPEL

ENDIVES À L'ORANGE

Als smaakmaker gebruik ik vaak rasp van de schil van citrusvruchten; bij witlof kies ik voor sinaasappel.

INGREDIËNTEN

6 witlofstronken, in de lengte in tweeën gesneden

20 g koude boter
1 sinaasappel, sap
½ biologische sinaasappel, rasp
zout en peper

- 1 Verwarm 15 gram boter in een koekenpan tot de boter begint te schuimen. Bak de witlof met de platte kant naar beneden op middelmatig vuur goudbruin.
- 2 Voeg het sinaasappelsap en de sinaasappelryasp toe en laat het geheel 3 tot 4 minuten sudderen. De lof hoeft niet helemaal door en door gaar te zijn.
- 3 Leg de lof op een schaal met de gebakken kant naar boven.
- 4 Laat, indien nodig, het vocht in de pan inkoken tot een siroop. Roer de rest van de boter er in kleine koude klontjes door, zodat het warme vocht dikker en voller wordt. Proef, breng op smaak met zout en peper en schenk de saus over de lof.



DOPERWTENSOEP MET BASILICUM EN MUNT

SOUPE DE PETITS POIS AU BASILIC ET À LA MENTHE

Een chique manier om een simpele soep te serveren. In de zomer ook lekker als koude soep.

INGREDIËNTEN

10 g boter
1 ui, gesnipperd
600 g verse of diepvriesdoperwtten
2 takjes munt, blaadjes geplukt
4 takjes basilicum, blaadjes geplukt
250 ml slagroom
zout en grove peper

BENODIGDHEDEN

staafmixer
fijne zeef

- 1 Smelt de boter zachtjes op middelmatig vuur in een brede pan. Fruit de ui, roer goed om zodat de snippers helemaal bedekt zijn met boter, maar laat ze niet kleuren.
- 2 Doe de doperwtten, de munt en het basilicum erbij (houd 8 kleine blaadjes apart) en voeg een klein laagje water toe zodat de doperwtten voor de helft onderstaan. Verwarm de pan op middelmatig vuur en gaar de doperwtten in het pruttelende water in 3 tot 4 minuten.
- 3 Klop ondertussen de slagroom lobbij, dus niet stijf.
- 4 Haal 1 eetlepel erwtjes uit de pan voor de garnering. Pureer de rest met de staafmixer zeer fijn, voeg indien nodig lepels warm water toe, tot je een zachte crème krijgt. Roer de crème door een fijne zeef, proef en breng op smaak met zout.
- 5 Verdeel de doperwttencrème over 4 kommetjes of kopjes, schep er een lepel slagroom op, verdeel de erwtjes erover en bestrooi met grove peper. Garneer de slagroom met de kleine blaadjes basilicum.



MOSSELEN MET SPECERIJEN EN CRÈME FRAÎCHE

MOULES AUX ÉPICES ET CRÈME FRAICHE

INGREDIËNTEN

scheutje neutrale olie
2 sjalotjes, gesnipperd
1 teentje knoflook, geperst
½ tl kurkuma
¼ tl gedroogde rode peper
2 kg mosselen, gewassen

scheutje witte wijn
200 ml crème fraîche
20 g verse gember, geraspt
1 venkel, in zeer dunne plakken
geschaafd
bosje platte peterselie, grof gehakt
1 stokbrood

1 Verwarm een klein beetje olie in een ruime pan en fruit de sjalotjes en knoflook zacht aan. Roer de kurkuma en rode peper erdoor en warm deze even mee. Doe de mosselen erbij, draai het vuur hoog en schep het geheel goed om. Blus na een paar minuten af met een scheutje wijn en laat het geheel nog een paar minuten koken met het deksel op de pan totdat de mosselen geopend zijn.

2 Schep de mosselen uit de pan in een schaal. Doe mosselen die niet open zijn gegaan weg. Kook het mosselvocht in op hoog vuur. Draai het vuur laag, doe de crème fraîche, de gember, de venkel en de peterselie erbij en laat even sudderen. Schenk de saus over de mosselen of schep de mosselen weer bij de saus.

3 Serveer de mosselen in een schaal per persoon of zet de pan op tafel waar je samen uit kunt eten. Serveer met het stokbrood om in de saus te dopen.





FOREL MET AMANDELEN

TRUITES AUX AMANDES

INGREDIËNTEN

4 forellen, schoongemaakt
3 el bloem
100 g boter

50 g geschaafde amandelen
2 el fijngehakte peterselie
2 citroenen, in parten
zout en peper

- 1** Bestrooi de forellen met zout en peper. Haal ze door de bloem, klop de overtollige bloem eraf.
- 2** Verhit de boter in een grote koekenpan. Bak hierin de forellen rondom gaar en goudbruin. Het visvlees mag niet meer transparant zijn. Haal de vissen uit de pan en houd ze warm op een schaal.
- 3** Bak de geschaafde amandelen goudbruin in de koekenpan.
- 4** Giet de inhoud van de pan over de forellen en strooi de peterselie eroverheen. Leg de partjes citroen rondom de vissen, bestrooi ze met de geschaafde amandelen en serveer direct.

MADELEINES

MADELEINES

INGREDIËNTEN

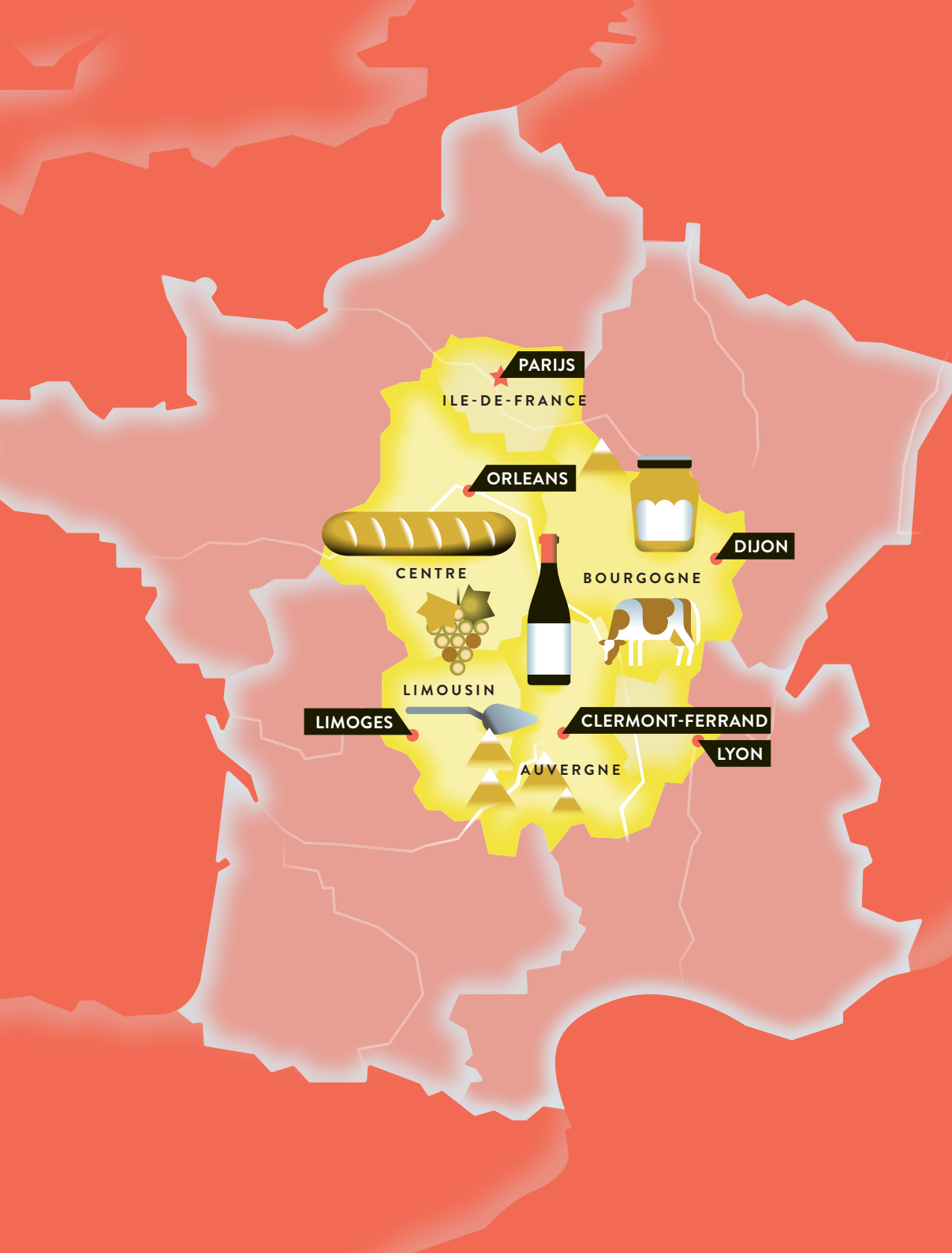
60 g amandelpoeder
70 g fijne suiker
10 g vanillesuiker
20 g bloem
2 eiwitten
mespuntje zout
50 g roomboter, gesmolten
boter, om in te vetten

BENODIGDHEDEN

madeleinevorm
(voor 12-20 stuks)
spuitzak

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 2 Meng het amandelpoeder, 40 gram fijne suiker en de vanillesuiker met de bloem.
- 3 Klop het eiwit stijf met het zout. Spatel als het volume heeft voorzichtg de overige suiker erdoor. Blijf kloppen tot de suikerkristallen verdwenen zijn. Spatel het amandelmengsel er voorzichtig doorheen. Spatel vervolgens de boter erdoor.
- 4 Beboter de madeleinevorm.
- 5 Vul een spuitzak met het beslag en vul daarmee de madeleinevorm.
- 6 Bak de madeleines in 10 minuten gaar.





RECEPTEN

CENTRAAL FRANKRIJK

CRUDITÉ.....	214	OSSENHAAS GEMARINEERD	
UIENSOEP.....	216	ALS WILD.....	253
CAROTTES VICHY.....	217	PARELHOEN UIT DE OVEN MET	
PREI MET MOSTERDVINAIGRETTE.....	219	GROENE KOOL EN SPEK.....	255
LINZENSOEP.....	220	BOEUF BOURGUIGNON.....	260
GEPRAKTE AARDAPPELEN.....	221	KROKANT GEBAKKEN VARKENSBUIK.....	262
AARDAPPELPUREE.....	222	LAMSRAGOUT MET VOORJAARS-	
GOUGÈRES.....	225	GROENTE.....	265
ROEREI MET TRUFFEL.....	226	NIERTJES MET MOSTERD.....	266
LINZENSALADE MET MOSTERD-		DUIF MET LAURIER EN	
VINAIGRETTE.....	227	BLAUWEBESSENSAUS.....	268
CHAMPIGNONS À LA GRECQUE.....	228	KALFSZWEZERIK MET SLA	
IN RODE WIJN GEPOCHEERDE		EN OESTERZWAMMEN.....	270
EIEREN.....	231	KALFSTONG MET GRIBICHESAUS.....	275
AARDAPPELPUREE VOLGENS		HAM MET GEGLACEERDE	
ROBUCHON.....	232	CHAMPIGNONS.....	276
PETIT SALÉ AUX LENTILLES.....	234	KALFSKOTELET MET LANGZAAM	
CHARCUTERIE.....	237	GEGAARDE VOORJAARS-	
FOIE GRAS POËLÉ.....	238	GROENTE.....	277
FOIE GRAS MI-CUIT.....	239	HAM IN 'T HOOI.....	280
KIKKERBILLETJES MET KNOFLOOK-		KIP IN ROOM.....	283
CRÈME EN PETERSELIEJUS.....	240	CAILLETES.....	284
IBERICO RILLETTE.....	243	GEVLINDERD HAANTJE.....	287
CHAMPIGNONS GEVULD MET		PIEDS DE PORC.....	291
KRUIDENBOTER.....	244	COQ AU VIN.....	292
LÉGUMES FARCIS.....	246	OMGEKEERDE APPELTAARTJES	
VARKENSKOTELET OP PARIJSE		À L'ALAIN.....	296
WIJZE.....	247	CLAFOUTIS.....	297
STEAK TARTARE.....	249	LOPENDE CHOCOLADECAKEJES.....	298
GEBAKKEN KALFSLEVER GEPANEERD		SABAYON.....	301
MET NOTEN.....	250	PARIS-BREST.....	302

GOUGÈRES

GOUGÈRES

INGREDIËNTEN

50 g boter
50 ml melk
50 g bloem
snufje zout
2 eieren
50 g oude kaas, geraspt

BENODIGDHEDEN

garde
houten lepel
bakpapier
spuitzak
rooster

1 Verwarm de oven voor op 200 °C.

2 Verwarm de boter, de melk en 50 milliliter water in een steelpan. Voeg de bloem en een snufje zout toe. Roer glad met een garde. Laat de bloem garen.

3 Haal de pan van het vuur. Voeg al roerend met een houten lepel een voor een de eieren toe. Voeg het tweede pas toe als het eerste is opgenomen. Voeg de kaas toe en meng goed.

4 Bekleed een bakplaat met bakpapier. Doe het deeg in een spuitzak. Spuit hiermee de gougères op het bakpapier. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte tussen de gougères zit.

5 Bak de gougères in 15 tot 20 minuten in het midden van de oven tot goudbruin. Laat ze een beetje afkoelen op een rooster en serveer ze warm.

STEAK TARTARE

STEAK TARTARE

Bij het gerecht steak tartare is het van groot belang dat de ingrediënten kakelvers zijn. Niet alleen het vlees, wat rauw wordt gegeten, maar vooral ook het ei.

INGREDIËNTEN

300 g entrecote
1 el dijnmosterd
1 tl worcestershiresauce
enkele druppels Tabasco
15 ml cognac
versgemalen zwarte peper

1 el plantaardige olie
4 eidooiers
4 cornichons, fijngesneden
1 sjalotje, gesnipperd
1 el kappertjes
2 el bieslook, fijngehakt
snufje fleur de sel
4 sneden geroosterd brood

- 1 Hak de entrecote zeer fijn met een scherp mes.
- 2 Meng de entrecote goed met de mosterd, de worcestershiresauce, de Tabasco, de cognac en de peper. Meng de olie er in een dun straaltje door.
- 3 Verdeel in vieren en vorm op elk bord een cirkel met behulp van een steekring. Leg de eidooier in een halve eierschaal in het midden van de tartaar.
- 4 Strooi er wat fleur de sel overheen en serveer met geroosterd brood.



Vervolg van bladzijde 255

5 Leg het parelhoen in een ruime ovenschaal, schraap al het bakvet uit de pan en schenk dit over het parelhoen. Bewaar de pan. Zet het parelhoen 45 minuten in de oven en besprenkel het een paar keer met het braadvocht uit de schaal. Na 45 minuten trek je het parelhoen met een vork in de kont omhoog: als er geen bloed meer uit komt is hij goed gaar. Schenk het bakvet uit de ovenschaal terug in de braadpan en laat het parelhoen, goed afgedekt met aluminiumfolie, rusten buiten de oven.

6 Laat de oventemperatuur op 180 °C staan.

7 Bak het spek zachtjes uit in de braadpan. Bak de koolbladen in dezelfde pan goed aan. Voeg een scheut water toe, schraap met een pollepel het aanbaksel van de bodem en zet de pan, afgedekt met aluminiumfolie, 15 minuten in de oven.

8 Verlaag de oventemperatuur naar 100 °C. Leg de kool en het spek bij het parelhoen in de schaal en lepel het braadvocht erover. Zet de schaal nog ruim 5 minuten in de oven en verwarm tegelijk de borden mee.

9 Snijd het parelhoen aan tafel en serveer op de verwarmde borden. Lekker met aardappelpuree (zie recept op blz. 36, 222 en 232).

AARDAPPELGRATIN

GRATIN DE POMMES DE TERRE (DAUPHINOIS)

Een aardappelgratin is de volgende dag, of de dag daarna, nog lekkerder. Dus maak er vooral niet te weinig van. Laat naar keuze de laatste 20 minuten geraspte Gruyère meesmelten boven op de gratin.

INGREDIËNTEN

1 kg aardappelen, niet te vast,
niet te kruimig, geschild
1 teentje knoflook
50 g boter
750 ml slagroom
zout en peper

BENODIGDHEDEN

ovenschaal

1 Verwarm de oven voor op 180 °C.

2 Snijd de aardappelen in plakjes van 2-3 millimeter dik. Was de plakjes niet, want dan verwijder je het zetmeel dat je nodig hebt om een samenhangende gratin te maken.

3 Wrijf een ondiepe ovenschaal in met een doorgesneden teentje knoflook. Smeer de schaal in met de helft van de boter. Leg de aardappelplakjes dakpansgewijs in de schaal en strooi tussen elke laag wat zout en peper. Schenk de slagroom erover – de aardappelen moeten net onderstaan – en verdeel de rest van de boter er in klontjes overheen.

4 Zet de gratin in de oven en controleer na 1 uur of de aardappelen goudbruin en gaar zijn. Zo niet, laat ze dan nog wat langer in de oven staan.

TOMAAAT GEVULD MET KLEINE GROENTE

TOMATES FARCIS AVEC MACÉDOINE DE LÉGUMES

INGREDIËNTEN

1 winterwortel, geschild
1 courgette
2 aardappelen, geschild
100 g sperziebonen, schoon
100 g doperwtjes,
gedopt of uit de vriezer
4 grote vleestomaten
bosje basilicum, blaadjes geplukt
en grof gehakt
¼ ui, gesnipperd
4 el mayonaise (zie blz. 87)
scheutje extra vergine olijfolie
scheutje balsamicoazijn
zout en peper

BENODIGDHEDEN

zeef
vergiel
schone theedoek

1 Breng een pan met gezouten water aan de kook.

2 Snijd de wortel, courgette en aardappelen in plakken van 4 millimeter. Daarna in staafjes en vervolgens in dobbelsteentjes van ½ centimeter. Snijd ook de sperziebonen in stukjes van ½ centimeter.

3 Kook de stukjes wortel, courgette, aardappel, sperzieboon en de doperwtjes allemaal apart. Doe dit door ze in een zeef een paar minuten in het kokende water te hangen, controleer of ze gaar zijn en laat ze goed uitlekken in een vergiet. Verspreid de stukjes groente over een theedoek om ze goed te laten drogen.

Voor het vervolg van dit recept zie bladzijde 319

KRUIDENSALADE

SALADE D'HERBES

Een van mijn favorieten. Een kruidensalade kan echt overal bij en is bij sommige gerechten zelfs onmisbaar. Zo serveer ik bij een petit parmentier (zie recept op blz. 449) altijd een kruidensalade als frisse, knapperige tegenhanger. Natuurlijk kun je er eindeloos mee variëren, afhankelijk van de kruiden die je in huis hebt en het seizoen. Ook op de vinaigrette zijn veel variaties mogelijk (zie recept op blz. 67).

INGREDIËNTEN

1 el dijonmosterd
 1 el balsamicoazijn
 1 el walnotenolie
 3 el extra vergine olijfolie
 bosje bieslook, in stukken van 4 cm
 bosje platte peterselie, blaadjes geplukt
 bosje basilicum, blaadjes geplukt
 bosje dragon, blaadjes geplukt
 bosje kervel, blaadjes geplukt
 bosje dille, blaadjes geplukt
 naast kruiden kun je, vooral als je wat meer wilt maken, ook waterkers, in reepjes gesneden lof of frisee toevoegen
 zout en peper

BENODIGDHEDEN

garde

1 Meng voor de vinaigrette de mosterd met de azijn en zout en peper en roer zodat het zout oplost. Klop met een garde de 2 soorten olie erdoor.

2 Meng vervolgens alle kruiden, besprenkel royaal met de vinaigrette en laat het geheel even intrekken voor je het serveert.

TIAN DE LÉGUMES

TIAN DE LÉGUMES

INGREDIËNTEN

3 courgettes
3 tomaten
2 uien
1 aubergine
6 takjes verse tijm
2 teentjes knoflook
3 el extra vergine olijfolie
zout en peper

BENODIGDHEDEN

ronde ovenschaal

1 Verwarm de oven voor tot 210 °C.

2 Snijd de groente in plakjes van een halve centimeter dik. Vet een ovenschaal in met een beetje olijfolie. Plaats de groenteplakjes netjes in rijen, om en om in een schaal. Dus plakje courgette, dan tomaat, ui en aubergine. Bestrooi met zout en peper. Verdeel er de takjes tijm over.

3 Pers het knoflook uit boven de olijfolie en meng goed met elkaar. Besprenkel de groenteplakjes met de gekruide olie. Laat 45 minuten bakken in het midden van de oven.

TIP: je kunt ook nog plakjes geitenkaas, laurierblad en basilicum tussen de groente steken.



DORADE IN ZOUTKORST

DORADE EN GROÛTE DE SEL

Door de hele vis in een korst van zout te bereiden, gaart het visvlees in zijn eigen vocht waardoor het sappig en smaakvol blijft. Een saus heb je dan niet meer nodig. En denk niet dat de vis nu bromzout wordt; het zout trekt niet in de vis, maar vormt een korst rond de vis. Ik gebruik hiervoor het liefst sel gris de guerande. Een korst van alleen water en zout kan ook, maar met eiwit erdoor weet je zeker dat het lukt.

INGREDIËNTEN

1 biologische citroen, rasp
2 kg sel gris de guerande of
ander grof zeezout

4 eiwitten
2 dorades van circa 450 g of
1 grote van ruim 800 g,
schoongemaakt door de visboer

1 Verwarm de oven voor op 200 °C.

2 Meng de citroenrasp door het zout. Schep de eiwitten door het zout. Voeg 6 eetlepels water toe, meng en kijk of het zout aan elkaar plakt. Zo niet, voeg dan nog een paar eetlepels water toe, tot je een homogene massa krijgt.

3 Snijd de geraspte citroen in plakjes en stop in elke visholte 2 plakjes. Spreid de helft van het zoutmengsel uit over een bakplaat, leg de vissen erop en bedek ze geheel met het resterende zout. Zet de vis vervolgens 20 minuten in de oven.

4 Breek aan tafel de korst met een mes en pel het zout er voorzichtig af. Trek daarna voorzichtig het vel van de vis. Lekker met aardappelsalade (zie recept op blz. 115) of pilavrijst (zie recept op blz. 92).





RECEPTEN

ZUID-WEST FRANKRIJK

WITTEBONENSOEP MET		CASSOULET.....	426
ROZEMARIJN.....	394	ENTRECOTE À LA BORDELAISE.....	429
GEMARINEERDE ZALM.....	397	BAVETTE MET SJALOTJES.....	430
ZALM MET ZURING.....	398	BAVETTE MET RODE UI.....	431
SINT-JAKOBSSCHELP UIT DE OVEN ..	401	GEKONFIJTE EENDENBOUTEN.....	433
CARPACCIO VAN		LAMSSCHENKEL.....	434
SINT-JAKOBSSNOOTJES.....	402	LA GARBURE.....	436
SINT-JAKOBSSCHELPEN.....	404	BOUTJES VAN TAMME KONIJN.....	437
KLIPVISPUREE OP GEROOSTERD		ENTRECOTE VAN DE GRILL	
BROOD.....	405	MET PERSILLADE.....	439
SALADE VAN GEKONFIJTE EEND.....	408	GEVULDE COEUR DE BOEUF.....	441
SALADE VAN KIPPENLEVERTJES.....	411	KIP DEMI-DEUIL.....	442
TARTAAR VAN KALF EN OESTER.....	412	POT-AU-FEU.....	446
GEPOCHEERDE KABELJAUW		PETIT PARMENTIER.....	449
MET KOKKELS.....	414	KALFSZWEZERIK.....	451
OSSENHAAS EN SARDINE GONZO.....	416	LAMSBOUT.....	452
PIPERADE.....	418	TARTE TATIN.....	456
EENDENBORST MET WORTEL-		CHARLOTTE AUX FRAISES.....	459
SALADE.....	421	AARDBEIEN IN RODE WIJN	
GEKONFIJTE EENDENBOUT MET		MET DRAGON EN ROZE PEPER.....	460
GROENTE EN AARDAPPELPUREE.....	423		

CARPACCIO VAN SINT-JAKOBSNOOTJES

CARPACCIO D'COQUILLES

INGREDIËNTEN

12 superverse noten van de
sint-jakobsschelp
3 el extra vergine olijfolie

1 el notenolie
1 tl sesamolie
sap van 1 citroen
1 el gembersiroop
zout en peper

- 1 Snijd de sint-jakobsnoten in zo dun mogelijke plakjes. Leg de plakjes in een cirkel op een groot plat bord.
- 2 Meng de oliën, het citroensap en de gembersiroop tot een vinaigrette. Giet de vinaigrette over de plakjes vis en laat een halfuurtje intrekken.



SALADE VAN GEKONFIJTE EEND

SALADE DE CONFIT DE CANARD

INGREDIËNTEN

200 g peultjes
2 gekonfijte eendenbouten
(zie blz. 433)

100 g mesclun sla, gewassen
4 el mosterdvinaigrette (zie blz. 88)
2 sjalotjes, in zeer dunne ringen
8 takjes dille, grof gehakt

- 1** Breng een pan met ruim gezouten water aan de kook. Kook de peultjes 5 minuten, controleer of ze beetgaar zijn en kook ze indien nodig nog een paar minuten langer. Snijd de peultjes in de lengte in diagonale reepjes.
- 2** Neem de bouten uit het vet, verwarm ze even in een pan zodat het vet smelt en laat ze daarna goed uitdruipen. Pluk het vlees van het bot en trek het in slierten.
- 3** Doe de sla in een ruime schaal en sprenkel er wat vinaigrette over.
- 4** Meng de peultjes, de sliertjes vlees, de sjalot en de dille met de rest van de vinaigrette. Hussel dit goed door elkaar en verdeel het over de sla.



CHARLOTTE AUX FRAISES

CHARLOTTE AUX FRAISES

Koop lange vingers of als het even kan Franse biscuits à la cuillère of boudoirs.

INGREDIËNTEN

15 g gelatine, kleurloos
 4 eidooiers
 100 g poedersuiker
 250 ml melk, kokendheet
 150 ml slagroom
 + 150 ml om te garneren
 2 tl vanillesuiker
 400 g aardbeien, in kleine stukjes
 + 100 g hele aardbei om te garneren

4 el kirsch
 25 biscuits à la cuillère of
 28 lange vingers

BENODIGDHEDEN

hittebestendige kom
 elektrische mixer of garde
 houten lepel
 charlottevorm Ø 15-18 cm

1 Week de gelatine in water.

2 Klop de eidooiers met de suiker in een hittebestendige kom tot een dik lichtgeel mengsel. Giet er de kokendhete melk beetje bij beetje bij onder voortdurend roeren met een houten lepel.

3 Zet de kom in een pan met zachtjes kokend water (de kom mag het water niet raken) en roer au bain-marie tot een pudding, die aan de achterkant van de lepel blijft kleven. Dit duurt ongeveer 20 minuten. Knijp de gelatine uit en roer door de hete pudding.

4 Klop 150 milliliter slagroom met de vanillesuiker tot hij net zijn vorm behoudt. Wacht tot de pudding goed begint te lobben. Schep er dan pas de slagroom en de stukjes aardbei door.

5 Giet de kirsch op een bord en week er de biscuits in. Bekleed de bodem en de randen van de charlottevorm met de biscuits. Zorg ervoor dat de besuikerde kant naar buiten gedraaid is. Bewaar er een paar voor de bovenkant. Vul met de aardbeienpudding. Strijk glad en beleg met biscuits. Laat 5 uur opstijven in de koelkast.

6 Kiep de charlotte om op een groot bord. Versier met geklopte slagroom en de hele aardbeien in stukken gesneden.

