

2018 mei

Les Amis de Cuisine Den Haag · Lente

Krokant couscous papier

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
couscous	60	gram

Kook 60 gram couscous met wat lichte gevogeltebouillon in 10 minuten helemaal gaar. Giet af, bewaar het vocht. Pureer helemaal glad in het kleine blenderbakje van de blender. Proef en breng op smaak. Strijk gelijkmatig en dun uit op een siliconenmat en droog in oven op 110 graden tot krokant.

Gegrilde watermeloen

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
grote watermeloen	1	

Snij uit de watermeloen een paar plakken van 1,5 cm dik. Steek hieruit 17 rondjes van 4 cm. Voor uitserveren grillen.

Couscous garnituur en sap

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
watermeloen brunoise	200	gram

Snij een 200 gram fijne brunoise van watermeloen om later door de couscous salade te mengen. Draai sap van de overgebleven meloen (in de blender). Passeer het meloensap door een zeef. Zet 275 ml sap apart om de couscous in te garen. Kook het overgebleven sap rustig en op laag vuur in tot een dikke saus. Breng op smaak met zout en peper en druppel tabasco.

De couscous

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
couscous	250	gram
watermeloensap	275	ml
knoflook	2	tenen
tijm		
rozemarijn		

Breng 275 ml meloensap aan de kook. Knoflook, tijm, rozemarijn toevoegen en 10 minuten laten trekken met deksel op de pan. Verwijder de kruiden en knoflook. Breng op smaak met zout, peper, paprikapoeder en snuf cayenne peper. Voeg de couscous toe, deksel op de pan en van het vuur. Na 10 minuten aanmaken met een klontje boter.

De couscous salade

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
bladpeterselie	0.5	bosje
courgette	1	
sjalotten	4	
wortels	3	
gedroogde abrikozen	16	
walnoten	12	

Snij de courgette in de lengte in tweeën. Verwijder zaadlijst met een lepel. Snij alles in zeer fijn brunoise. Smoor in roomboter de wortel en ui halfgaar, voeg halverwege naar verhouding de courgette blokjes toe en smoor kort tot half gaar. Naar smaak en verhouding met de groenteblokjes, abrikoos, peterselie en couscous een salade mengen. Op smaak brengen met aceto balsamico, zout, peper, paprika en snuf cayenne peper. Zet de helft van de couscous salade apart, daar worden de couscous bitterballen van gemaakt. Maak de resterende salade, vlak voor uitserveren, af met de blokjes watermeloen.

De couscous bitterbal

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
eigeel		
evt. meloen sap		
bloem		
eiwit		
paneermeel		

Meng de overgebleven helft van de groenten couscous met wat eigeel evt met klein beetje meloen sap tot een sappige couscous. Draai 34 kogels van 1,5 cm doorsnee. Laat opvriezen en paneer met bloem, eiwit en paneermeel. Bewaar in de vriezer. Frituur de balletjes kort voor uitserveren op 180 graden.

De pijlstaart-inktvis

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
kleine en verse pijlstaart-inktvis (17 st)	1	kg

Spoel de inktvis schoon, snij tentakels boven de ogen af en bewaar. Verwijder met een draaiende beweging de organen en balein.

Gefrituurde tentakels

Snij tentakels af, maar laat aan elkaar zitten. Bewaar in de koeling. De tentakels worden vlak voor uitserveren gebloemd en gefrituurd.

De inktvisringen

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
ras el hanout		
citroen	0.5	

Snij de inktvis in dunne ringen. Bewaar in de koeling. Vlak voor uitserveren kruiden met zout en peper en wat ras el Hanout. Kort en fel aanbakken in wat arachideolie en werk af met een kneepje citroen.

De mayonaise

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
witte wijn azijn	1	el
sushi azijn	1	el
mosterd	0.5	el
eigeel	40	gram
inktvisinkt	1-2	zakje
zonnebloemolie	200	ml
zout		
peper		

Alle ingrediënten ruim van te voren uit de koeling leggen, ze dienen op kamertemperatuur te zijn. Meng in een hoge smalle kan met een staafmixer de eidooier, mosterd, inktvisinkt en azijn. Voeg al draaiende beetje bij beetje de olie toe tot mayonaise dikte. Doe in een spuitfles en bewaar in de koeling.

Opmaak

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
bling cress	1	bakje
bes-tomaatjes	17	

Schep een kleine streep couscous salade in het midden van een bord. Hier tegenaan wat inktvisringen. Verdeel speels en aaneengesloten de stukken gegrilde watermeloen, tentakels en couscous bitterballen op het bord. Werk af met wat druppels watermeloenjus, mayonaise, cress en couscous papier.

De geklaarde boter

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
roomboter	1.5	pakje

Klaar de roomboter; Doe de boter in een metalen schaal en laat in de warmhoudkast smelten. Zodra gesmolten het opdrijvende botervet afschenken en bewaren. Het witte depot wordt niet gebruikt. De boter wordt in de saus gebruikt, de vis wordt er in gebakken en het wordt gebruikt voor de afwerking van het bord. Houd iets apart hiervoor.

De asperges

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
dikke asperges (aa)	17	

Schil de asperges en bewaar de schillen voor de soep. Stoom met een snuf zout voor 15-20 minuten in de stoomoven op 100 graden. (Tegelijk met de asperges van het hoofdgerecht).

De knolselderijpuree

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
aardappel (afsnijdsel van hoofdgerecht)	250	gram
knolselderij	500	gram
roomboter		
zout		

Schil de knolselderij en snij in kleine stukken. Gaar in de stoomoven voor 30-40 minuten (of gaar in wat melk en room met de deksel op de pan, giet af en bewaar vocht). Draai de gare knolselderij glad in een blender. Stoom de aardappel afsnijdsels van het hoofdgerecht in 45 minuten gaar (of 12 minuten koken), knijp door pureeknijper. Meng naar smaak en verhouding door de knolselderijpuree. Breng op smaak met roomboter en zout. Indien vocht nodig is wat room of kookvocht gebruiken.

De venkel

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
venkels	2	

Schaaf met de japanse mandoline flinter dunne linten. Breng op smaak met sushiazijn en olijfolie. Zet in in de warmhoudkast om op te warmen.

De bearnaisesaus

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
sjalotten	2	
dragonazijn	75	ml
witte wijn	150	ml
peperkorrels	10	
eierdooiers	75	gram
geklaarde boter	200	gram
verse dragon		
citroen	1	

Maak een castric; snij de sjalotten fijn. De witte wijn, azijn, sjalotten en peperkorrels samen in een steelpan inkoken. Zeef de wijnreductie en kook verder in tot 1/3 (75 ml). Klop de eidooiers en de 75 ml castric 'au bain-marie' tot er een 'zalvige' binding optreedt. Neem de kom van de pan af en klop de warme boter er in een dun straaltje door, zodat een romige saus ontstaat. Breng op smaak met zout, peper en citroensap.

De gefrituurde garnalen

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
ongepelde hollandse garnalen	200	gram

Dep de ongepelde garnalen droog. Vlak voor uitserveren de ongepelde garnalen op 180 graden frituren voor 1-2 minuten.

De zalm

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
zalmlende (een stuk, zonder vel, 3 cm dik)	1.4	kilo

Portioneer de zalm in mooi te presenteren stukken. Vlak voor uitserveren goed droog deppen, kruiden en de mooie kant van de zalm in bakken in geklaarde boter. Na 2-3 minuten bakken met pan en al in de oven van 110 graden laten garen. De vis niet omdraaien.

Opmaak

Frituur de ongepelde garnalen. Snij de asperge in 2-en of in 3-en en glaceer met wat boter. Breng op smaak met wat zout. Schep wat van de puree in het midden op het bord en vorm met een lepel tot een cirkel. Hierop wat opgedraaide venkel linten. Leg hierop de zalm (met de gebakken kant boven). Verdeel de stukjes asperge tegen de puree. Tegen de zalm wat bearnaisesaus. Werk het bord af met toefjes bearnaisesaus, de gefrituurde ongepelde garnalen en een paar druppels boter. Zout de zalm na.

De kippenbouillon

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
karkassen en botten (van het hoofdgerecht)		
grote uien	3	
prei	1	
bleekselderij	4	stengels
winterwortel	1	
knoflook	5	tenen
tijm	6	takjes
rozemarijn	1	takje
peper korrels	30	
laurierblad	1	
witte wijn	200	ml
water	4	liter

De kippenbouillon wordt zowel voor de soep als voor de saus gebruikt. Hak de karkassen in kleine stukken en snij de groenten fijn. Bak de stukken karkas goed aan in wat olie, blus af met 4 liter water. Breng aan de kook en schep eventueel schuim af. Voeg groente en kruiden toe, aan de kook brengen en op laag vuur en deksel op de pan laten trekken. Eventueel de snelkookpan gebruiken. De bouillon door een zeef passeren. Verwijder het vet (door in de saustrechter te schenken en de bouillon er onder uit te laten lopen). Meet 2 liter van de bouillon af en gebruik voor de aspergesoep. Het restant van de bouillon wordt voor de saus van het hoofdgerecht gebruikt.

De aspergesoep

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
soep asperges	34	
kleine aardappel	1	
alle aspergeschillen en afsnijdsels		

Schil de asperges en snij de houtige onderkanten af. Schil de aardappel. Voeg de schillen en aardappel toe aan de gezeefde en ontvette bouillon. (Gebruik ook de schillen van de overige gerechten). Zo lang mogelijk laten trekken. Gaar de geschilde asperges in de bouillon met schillen (20 -25 min). Zodra goed gaar uit de pan halen. Passeer de bouillon door een puntzeef en druk het vocht uit de schillen. Snij de topjes van de asperges en bewaar voor de garnering. Draai de onderkanten van de asperge samen met 1,5 liter bouillon glad in de blender en passeer door een zeef. Breng op smaak met zout en witte peper.

De kipper

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
haringen (gefileerd)	3	
kersenhoutrookmot		

Rook de haringen open geklapt met 1 afgestreken dessertlepel rookmot. Snij in reepjes.

Afwerking en uitserveren

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
olijfolie		

Warm de soep op en proef voor uitserveren. Verdeel de soep over de borden. Leg het asperge topje in het midden en verdeel wat gerookte haring en druppels olie over de soep.

De kip

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
franse zwartpoot kippen (poulet noir)	6	
kipkruiden		

Verwijder de poten. (breek uit de kom en snij door gewricht heen). Het vel verwijderen en gebruiken voor het krokantje. Het vlees van de poten afsnijden. Botten in de bouillon gebruiken. Snij voorzichtig het Y botje uit de borstfilets en trek er uit. Fileer de borstfilet van het karkas. Verwijder vel en bewaar in de koeling. Geef de karkassen en de botten aan de makers van de aspergesoep. De makers van de aspergesoep bereiden ook de kippenbouillon voor de saus.

Krokantje van het vel

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
kleine metalen plateaus		

Gebruik de dunnere stukken vel, snij de dikke stukken vel/vet er af. Bekleed een klein metalen plateau met bakpapier. Spreid de kippenhuid hierop uit. Kruid heel licht met de kipkruiden. Daarboven op weer bakpapier en een plateau. Dit herhalen tot de huid op is en er een stapel plateaus is gevormd. Vacumeer de stapel plateaus en gaar 30 minuten in de stoomoven (bij de asperges). Haal uit het vacuum en leg de kippenhuid op een met bakpapier beklede bakplaat. (schrapp eventueel vet met een mes voorzichtig van het huidje). Bak op 140 °C 20-30 minuten tot krokant. (De Rational oven gebruiken en ovenventilatie op de laagste stand zetten). Houd warm in warmhoudkast.

De Pulled chicken

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
kippen bouillon		

Het afgesneden vlees van de poten kruiden met peper en zout en zet aan in een gietijzeren pan. Voeg wat kippenbouillon toe en zet met deksel op de pan in een oven van 150 °C. Gaar tot het uitelkaar valt (circa 2 uur). Giet eventueel vocht af en voeg bij de inkokende bouillon van de saus. Laat vlees een beetje afkoelen en trek met 2 vorken tot draden. De pulled chicken aanmaken met wat roomboter en sterk ingekookte bouillon. Proef, breng op smaak en houd warm in warmhoudkast.

De morieljes-saus

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
gedroogde morieljes	0.25	potje
kippen bouillon		
crème fraiche	4	el

Gebruik de overgebleven bouillon van de makers van de soep. Week in wat kippenbouillon $\frac{1}{4}$ potje gedroogde morieljes. Kook de bouillon in, voeg het weekvocht van de morieljes erbij (eventueel zand niet mee schenken). Snij de morieljes zeer fijn en voeg samen met 4 eetlepels crème fraiche toe aan de inkokende bouillon en laat inkoken tot stroperig. Houd afgedekt en van het vuur warm. (Indien noodzakelijk qua tijd meerdere pannen gebruiken voor het inkoken).

De kipfilet

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
gerookte olie		

Kruid de kipfilet met peper en zout en vacumeer (1 laag dik) met een scheutje gerookte olie. Bewaar in de koeling tot sous vide bereiding. 1 uur voor uitserveren in sous vide op 60 graden garen. Haal vlak voor uitserveren de filets uit de vacuumzak en bak 1 minuut per kant fel aan in geklaarde boter. Portioneren en nazouten.

De gekonfijte aardappels

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
grote vastkokende aardappelen	2	kg
olijfolie		
tijm		
rozemarijn		
knoflook		
laurierblaadje	1	

Schil de aardappels. Snij de aardappels in 2 cm dikke plakken. Met een steekring tonnetjes uit de aardappelplakken steken. De afsnijdsels gaan naar de makers van de 2e gang. Kruid de aardappeltonnetjes met peper en royaal zout. Zet de tonnetjes in een zo klein als mogelijke ovenschaal en zet onder olijfolie. Voeg de kruiden toe en konfijt voor circa 60 minuten in een oven op 110 graden tot gaar. Controleer de garing geregeld. Indien te vroeg gaar eventueel uit de olie halen en voor uitserveren weer in de olie opwarmen.

De asperges

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
dikke asperges (aa)	17	
groene asperges	17	

Schil de witte asperges en bewaar de schillen voor de soep. Snij de houtige onderkant van de groene asperges. Stoom de witte asperges voor 15 minuten in de stoomoven tot beetgaar. Stoom de groene asperges in 3-4 minuten beetgaar. Bestrijk met wat olie, zout iets en grill.

De romanesco

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
romanesco	1	

Snij van de romanesco 17 roosjes. Stoom (10 min) of kook de romanesco gaar met een snuf zout.

Afwerking en uitserveren

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
koude boter		
zout		

Warm de asperges op en grill ze. Warm de aardappel en de romanesco op. Warm de morillesaus op en monteer met klein beetje koude boter. Van het vuur warmhouden. Haal vlak voor uitserveren de filets uit de vacuumzak, dep droog en bak 1 minuut per kant fel aan in geklaarde boter. Portioneren en nazouten.

Opmaak

Een kleine ring vullen met wat pulled chicken, hiertegen wat plakjes filet. Verdeel de gekonfijte aardappel, gegrilde asperges en romanesco. Lepel wat morieljesaus bij het gerecht. Steek wat kippenhuid rechtop ertussen.

De yoghurtmousse

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
griekse yoghurt	275	gram
mascarpone	180	gram
yoghurtpoeder (yopol, texturas)	40	gram
poedersuiker	33	gram
limoen	1	
slagroom	275	ml
gelatine blaadjes	5.5	
aardbeien	250	gram

Week de gelatine in koud water. Meng de Griekse yoghurt, mascarpone, yoghurtpoeder en het limoensap tot een gladde massa. Verwarm de gelatine blaadjes met aanhangend water en los de gelatine voorzichtig op. Voeg het yoghurtmascarpone mengsel (in 4 delen) toe aan de opgeloste gelatine en meng steeds goed door. Proef en zoet zo nodig bij. Klopt de slagroom op en meng in een keer door het yoghurt-mascarpone mengsel. Vul de steekring met een laag van max 1 cm dik. Laat opstijven in de koeling. Snij de aardbeien in kleine brunoise. Verdeel over de yoghurtmousse en druk een beetje in de mousse. Meteen laten opstijven in de koeling.

De aardbeienmousse

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
aardbeienpuree (boiron) ontdooid	500	gram
mascarpone	240	gram
yoghurtpoeder (yopol, texturas)	35	gram
limoen	1	
aardbeienlikeur	80	ml
slagroom	250	ml
gelatineblaadjes	9	
eventueel poedersuiker (naar smaak)		

Week de gelatine in koud water. Ontdooi de aardbeienpuree (niet warm laten worden). Meng de aardbeienpuree, mascarpone, yoghurtpoeder en het limoensap tot een gladde massa. Verwarm de aardbeienlikeur en los de gelatine er in op. Voeg het aardbei-mascarpone mengsel (in 4 delen) toe aan de opgeloste gelatine en meng steeds goed door. Proef en zoet zo nodig bij. Klop de slagroom op en meng in een keer door het aardbei-mascarpone mengsel. Verdeel over de ringen met de opgesteven yoghurtmousse.

De citroentijmgelei

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
citroentijm	1	bos
citroenblad	5	
citroengras	1	
citroen	1	
limoen	1	
suiker	100	gram
kokend water	700	ml
vlierbloesemsiroop		
gelatine blaadjes		

Kneus het citroengras, trek zeste van de citroen en limoen. Pers de citroen en limoen. Doe alles in een sifon. Voeg 700 ml kokend water toe en draai de sifon dicht. Breng op druk met 2 patronen. Pak in theedoeken en laat 1 uur staan. Hou sifon recht en laat gas weg lopen door hendel in te knijpen. Zeef de infusie. Breng eventueel op smaak met vlierbloesemsiroop. Per 75 ml vocht 1 gelatine blaadje gebruiken. Week in een beetje citroentijminfusie de gelatine voor 15 minuten. Warm dit op en los de gelatine op. Voeg bij de rest van de citroentijminfusie en meng goed door. Lepel voorzichtig een dun laagje op de opgesteven aardbeienmousse en laat opstijven in de koeling.

De basilicum-curd

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
witte wijn	30	ml
basilicum	1	bos
witte basterdsuiker	45	gram
boter	70	gram
ei	1	
eigeel	20	gram

Draai de basilicum samen met het witte wijn helemaal fijn in de kleine blender beker. Meet 70 ml basilicum-wijn af. Smelt de boter, au bain-marie, en meng in een bekken alle ingrediënten door elkaar. Klop het mengsel tot een zalvige consistentie. Controleer de temperatuur, deze mag niet hoger worden dan 84 °C. Bewaar in de koeling.

De oublies

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
zachte boter	150	gram
patent bloem	150	gram
poedersuiker	150	gram
eiwit	75	gram
snuf zout		

Meng de zachte boter met de poedersuiker, eiwit en zout. Roer de bloem erdoor. Doe over in spuitzak met kleine spuitmond. Spuit bolletjes op een licht ingevette bakmat (gladde kant gebruiken). Genoeg ruimte tussen de bolletjes, ze vloeien uit. Bak de oublies in een oven van 150 °C voor 15-18 minuten.

Afwerking en uitserveren

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
bes tomaatjes	1	doos
balsamico-creme		
frambozenaardbeien	1	doos
ananas aardbeitjes	1	doos
kleine aardbeien	250	gram
basilcress		
atsinacress		
aardbeien crispy (sosa)		

Haal 20 min voor uitserveren de mousse uit de koeling. Zet meteen in een diep soepbord en verwijder de ringen. (eventueel ring iets warm maken met gasbrander). Opmaak: Zet de mousse in het midden van een soepbord. Werk de mousse af met de verschillende soorten aardbeien en een bes-tomaatje. Werk af met wat basilcress, atsinacress, paar druppels balsamico-creme en als de aardbei crispy. Schenk als laatste wat basilicumcurd rond de mousse. Leg er een koekje tegen aan.