



F otoblad



Voorgerecht: *Gebakken Sint Jakobsmossel met ketjapsaus*



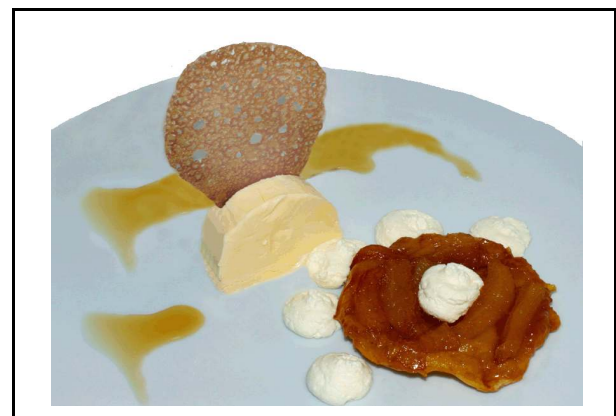
Soep: *Peer-pastinaaksoep met lamszwezerik en serranoham*



Tussengerecht: *Sous-vide gegaarde zalm met zoethoutsaus en zeekraal*



Hoofdgerecht: *Hertensukade met schorseneer*



Nagerecht: *Tarte tatin van peer, knolselderij-ijs en kletskep met foelie*



M e n u

Met dank aan de: 2^{de} donderdag Dames Brigade

Gebakken Sint Jakobsmossel met ketjapsaus



Peer-pastinaaksoep met lamszwezerik en serranoham



Sous-vide gegaarde zalm met zoethoutsaus en zeekraal



Hertensukade met schorseneer



Tarte tatin van peer, knolselderij-ijs en klets kop met foelie



| **Let op!** De receptuur is gemaakt voor **14 personen!** Bij een mindere *Brigade-sterkte* zullen hoofdingrediënten en duurdere bijproducten aangepast (lees: in mindering gebracht) worden bij het klaarzetten.

Sommige producten zullen er gewoon voor 14 personen liggen! **Uw Chef** zal u hierbij helpen.

Berekening hoeveelheid: vloeistoffen en/of ingrediënten in de receptuur : 14. Dan x aantal Brigade personen = de te gebruiken hoeveelheid)

📖 ! (rode punt) Verwijst naar een bewerking of ingrediënt eerder gebruikt in de receptuur of het gerecht.

📖 ! (zwarte punt) Verwijst naar oven-, sous-vide en/of BBQ gebruik: dus éérst aanzetten !

📖 ① (omringde cijfer) Verwijst naar de wetenswaardigheden in de CCN-Kook mu(st)(s)jes . . . (zie achterin deze receptuur)



Gebakken Sint Jakobsmossel met ketjapsaus

Voorgerecht

Benodigdheden



Bereidingswijze

Soepbord gebruiken.

- 3 afgestr. theel. suiker
- 4 eetl. ketjap manis
- 2 eetl. limoensap
- 3 eetl. sesamolie
- 2 theel. gembersiroop

Zet 14 (*soep*)borden in de warmkast.



Gebakken Sint Jakobsmossel met ketjapsaus

Meng voor de *vinaigrette* de **suiker** met de **ketjap manis** tot deze opgelost is. Voeg vervolgens het **limoensap**, **sesamolie** en de geraspte **gemberwortel** toe. Zet het apart in een spuitflesje.

- 2 ½ dl. *arachideolie*
- 1 bosje *lente-ui, kleingesneden*

Verhit de **arachideolie** in een pannetje en voeg de kleingesneden **lente-ui** toe. Laat het hierin 10 minuten trekken. Neem de pan van het vuur en laat het met de lente-ui afkoelen. Verwijder de lente-ui, zeef de olie en zet de lente-ui olie apart.

- 50 gr. *ongezouten pinda's*

Rooster de **ongezouten pinda's** in een droge pan. Verkrummel ze in een vijzel tot een '*crumble*'.

- 4 *sjalotjes, fijn gesnipperd*

Fruit de fijn gesnipperde **sjalotjes** krokant in wat **boter**, onder voortdurend roeren, op een matig vuur. Laat ze afkoelen.

Z.O.Z.



1 cm. gember
10 cm. wit van prei
2 rode chilipepers

3 eetl. arachideolie
28 Sint Jakobs mosselen
! lente-ui olie (zie boven)
2 teentjes knoflook

500 gr. taugé scheuten
1 teentje knoflook (geperst)
! groentjuliënne (zie boven)
! gefruite sjalot (zie boven)
! lente-ui olie (zie boven)
wat arachideolie
! gebakken, warme Sint Jakobs-
mosselen (zie boven)
! pinda 'crumble' (zie boven)
! vinaigrette (zie boven)

Snijd voor de *groentjuliënne* de **gember** en het wit van de **prei** in een heel fijne juliënne. Haal de pitjes uit de **rode chilipeper** en snijd het vruchtvlees ook in een heel fijne juliënne. Zet alles even aan. Zet dan weg voor de garnering.

Verhit de **arachideolie** in een pan en schroei daarin de **Sint Jakobs mosselen** snel aan beide kanten, op een hoog vuur, dicht. Draai het vuur wat lager. Voeg wat **lente-ui olie** en de geperste **teentjes knoflook** toe. Zet het voorzichtig en snel door elkaar.



Serveren

Roerbak (wok) de **taugé scheuten** kort met het geperste teentje **knoflook**, de **groentjuliënne**, **gefrituurde sjalot** in de **lente-ui olie** en wat **arachideolie**. Leg de taugé in de warme (*soep*)borden en leg er 2 warme **Sint Jakobs mosselen** op. Garneer het met de '**crumble**' van pinda's. Lepel er wat **vinaigrette** over en serveer het direct uit.

Peer-pastinaaksoep met lamszwezerik en serranoham

Soep

Benodigdheden

Soepbord gebruiken.

- ½ soepkip*
- 1 winterwortel, zonder kern*
- 1 prei, het wit en groen*
- 3 stelen bleekselderij*
- 100 gr. boter*
- 4 dl. droge, witte wijn*
- 2 ½ liter koud water*
- 150 gr. champignons*
- 3 uien + 6 kruidnagels bestoken*
- 4 teentjes knoflook*
- 2 stukjes foelie*
- 1 bouquet garni*
- 10 peperkorrels, gekneusd*

14 plakken serranoham



Bereidingswijze

Zet 14 soepborden in de warmkast.

Hak, voor de *gevogeltefond* de **soepkip** in stukken.

Verwijder het vel en het overtollige vet. Snijd de **winterwortel, prei** en de **bleekselderij** klein. Zet de kip met de **boter** in een snelkookpan goed aan.

Voeg dan de gesneden

groenten toe en laat het, onder goed omscheppen en zonder deze te laten kleuren, ca. 5 minuten gaan. Voeg dan de **droge, witte wijn** toe en laat die bijna geheel verdampen. Giet er het **koud water** op en breng dit langzaam aan de kook. Schuim het zorgvuldig af. Besteeek de **uien** elk met **2 kruidnagels**. Voeg die met de **knoflook, foelie, bouquet garni** en de geplette **peperkorrels** aan de soep toe. Breng het weer aan de kook, sluit het deksel op de pan en laat het geheel, op een klein vuur, 60 minuten gaan.

Neem de pan van het vuur, spoel deze koud en open het deksel. Zeef de bouillon door een neteldoekse lap en laat de bouillon tot 2 liter fond inkoken.

! Verwarm een oven voor op 160° C.

Bekleed voor de *gedroogde serranoham* een bakplaat met een vel bakpapier en leg er de plakken **serranoham** op. Leg er een tweede vel bakpapier op en zet daarop een passende bakplaat. Zet het geheel in de voorverwarmde oven en laat de ham tot krokant drogen.



Peer-pastinaaksoep met lamszwezerik en serranoham

Z.O.Z.



700 gr. hartzwezerik van lam
2 kippenbouillonblokjes

2 uien, kleingesneden
100 gr. boter
500 gr. pastinaak, in stukjes
500 gr. Conference peren, in
stukjes
3 afgestr. theel. kerriepoeder
! 2 liter kippenfond (zie boven)
zout, peper uit de molen

! zwezerik in zijn bouillon
(zie boven)
2 Conference peren, in blokjes
14 koffiel. kwark
oude balsamicoazijn
! 14 plakken gedroogde serrano-
ham

Zet de **lamszwezerik** in een pannetje met ruim water en **één kippenbouillonblokje** op het vuur en breng het aan de kook. Draai het vuur wat lager en laat het ca. 5 minuten op 80° C. 'borrelen'. Laat de zwezerik afkoelen. Verwijder het vet en de vliezen en snijd ze in stukjes. Vul de pan weer met water en het **2^{de} kippenbouillonblokje**. Breng het aan de kook en voeg de blokjes zwezerik toe. Laat het op 80° C 5 minuten 'borrelen'. Neem de pan van het vuur en laat de zwezerik in de bouillon afkoelen.

Fruit de **kleingesneden ui** in de **boter**. Voeg de **pastinaak**- en de **perenblokjes** toe en strooi er het **kerriepoeder** over uit. Bak alles even mee. Voeg de **kippenfond** toe en breng het langzaam aan de kook. Laat het ca. 20 minuten zachtjes koken.

Pureer het geheel en breng het op smaak met **zout** en **peper** uit de molen.



Serveren

Warm de **zwezerik** in het kookvocht opnieuw op. Verdeel de warme, uitgelekte **zwezerik** over de warme borden. Schep de hete soep in de borden en garneer het met de **perenblokjes**, **kwark** en druppels **balsamicoazijn**.

Leg een plak gedroogde **serranoham** op de rand van het soepbord en serveer het direct uit.

Sous-vide ① gegaarde zalm met zoethout- saus en zeekraal

Tussengerecht

Benodigdheden

Ovale borden gebruiken.

- 14 zalmootjes van 60 gr. elk
- iets zout
- peper uit de molen
- 14 afgestr. theel. boter



Bereidingswijze

Zet 14 ovale borden in de warmkast.

! Vul de sous-vide met water van ca. 55° C. en zet de sous-
vide aan op 55° C.



Sous-vide gegaarde zalm met zoethoutsaus en zeekraal

Kruid de **zalmootjes** met **zout** en **peper** uit de molen.
Leg er een afgestroken **theelepeltje boter** op en schuif ze,
elk apart, in kleine vacumeer zakjes (*nog niet sluiten*).

- 1 kilo kokkels
- 2 dl. droge, witte wijn
- 1 ui, in kleine stukjes
- 1 winterwortel, zonder kern
- 1 kleine prei, het wit ervan
- peper, uit de molen
- wat koud water
- 4 eetl. kokkel-kookvocht

Echt zandvrij zijn verse kokkels nooit helemaal.
Spoel ze daarom eerst een tijdje goed uit met zout water
(*het resterende zand verdwijnt bij het koken. Laat daarna de kokkels
uitlekken in een vergiet*). Kook de zandvrij gemaakte kokkels in
een ruime pan met de **witte wijn**, **ui** en kleingesneden
wortel en **prei** plus flink wat **peper** uit de molen.
Voeg zoveel **koud water** toe tot de kokkels *nét* onder staan.
De kokkels zijn gaar wanneer ze open zijn (*dit gaat snel*).
Haal de kokkels uit de schelpen. Bewaar de kokkels in het,
met keukenpapier gezeefde, kookvocht en zet 14 duo-
schelpen apart (*voor de garnering*).
Verdeel 4 eetlepels **kokkel-kookvocht** over de 14 vacu-
meer zakjes en vacumeer de zakjes nu allemaal.

Z.O.Z.



- ! kokkel kookvocht (zie boven)
- 1 dl. visfond
- 100 gr. zoethout, in stukjes
- zout, peper uit de molen
- 1 afgestr. koffie. kreeftenpasta

Kook voor de **zoethoutsaus** het **kokkel kookvocht** tot 3 dl. in. Vul het met ca. 1 dl. **visfond** aan. Warm de visfond op tot 80° C. en voeg de stukjes **zoethout** aan de fond toe. Laat het ca. 10 minuten gaan (*afproeven*). Zeef het kookvocht door een passeerdoek. Breng het op smaak met **zout** en **peper** uit de molen. Kleur het, *nét voor het uitserveren*, met de **kreeftenpasta**.

- 300 gr. zeekraal
- wat boter

Wok de **zeekraal** bijtgaar in wat **boter**.

- ! 14 zakjes, gevacumeerde zalm-
mootjes (zie boven)
- 20 gr. zoethout
- ! zeekraal (zie boven)
- ! 14 duo-kokkelschelpjes
(zie boven)
- ! warme kokkels (zie boven)
- ! warme zoethoutsaus (zie boven)
- 1 bakje shiso purper cress



Serveren

! Leg de gevacumeerde zakjes in de voorverwarmde sous-vide en laat ze ca. 13 minuten gaan. Splijt de droge stokjes **zoethout** en maak er 28 lange, dunne staafjes van voor de garnering. Knip dan de **zakjes zalm**, uit de sous-vide, open en laat het vocht weglopen. Leg een zalmplakje op een warm bord. Leg er wat **zeekraal** bij. Vul de 14 **kokkelschelpjes** met warme **kokkels** en garneer elk duo-schelpje met 2 dunne staafjes zoethout. Lepel wat warme **zoethoutsaus** op het bord en garneer de zalm met wat **shiso purper cress**.



Hertensukade met schorseneer

Hoofdgerecht

Benodigheden



Bereidingswijze

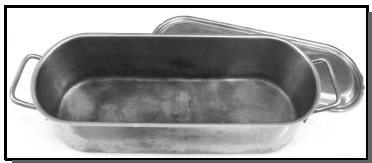
Middelmaat bord gebruiken.

Zet 14 middelmaat borden in de warmkast.

- 1 ½ kilo hertensukade uit 1 stuk
- 5 afgestr. eetl. bloem
- 1 ½ afgestr. eetl. 5-kruidenpoeder
- 200 gr. boter
- 1 dl. olijfolie
- 5 teentjes knoflook, geperst
- 2 uien, gesnipperd
- 4 dl. wildfond (potje) (i.v.m. tijd)
- 1 flesje Hoegaarden (witbier)
- 5 laurierblaadjes



Hertensukade met schorseneer



Langwerpige Frabosk vispan

Het sukadevlees, i.v.m. de tijd, zo snel mogelijk opzetten !!
Wentel het stuk **hertensukade** door een mengsel van **bloem, 5-kruidenpoeder, zout en peper** uit de molen. Verwarm de **boter** met de **olijfolie** in een langwerpige Frabosk vispan. Bak het vlees hierin rondom bruin aan. Haal het vlees uit de pan. Fruit er de **knoflook** en de **ui** in aan. Giet er de **wildfond** en het **Hoegaarden witbier** bij. Doe het hertenvlees en de **laurierblaadjes** erbij. Vul het met water aan tot het vlees onderstaat. Laat het geheel, op een laag vuur ca. 2 uur sudderen (*zo nodig water bijvoegen*).

- 60 gr. boter
- 1 volle eetl. bieslook, geknipt
- 1 volle eetl. peterselie, geknipt
- 1 teentje knoflook, geperst
- zout, peper uit de molen

Maak een *kruidenboter* van **boter, bieslook, peterselie** en **knoflook, zout** en **peper** uit de molen. Leg deze kruidenboter in de koeling.

- 2 uien, kleingesneden
- wat olijfolie
- 250 gr. pastinaak, in blokjes
- 3 dl. groentebouillon (blokje)
- 3 eetl. room

Fruit, voor de *uienmousse*, de kleingesneden **uien** in wat **olijfolie**, voeg de **pastinaakblokjes** toe en laat het geheel nog ca. 10 minuten fruiten. Giet er de **groentebouillon** bij en kook alles in ca. 15 minuten gaar. Pureer het met een staafmixer. Passeer het door een fijne zeef.

Z.O.Z.



3 eetl. room
zout, peper uit de molen

Meng de **room** erdoor en breng het op smaak met **zout** en **peper** uit de molen.

2 stronken witlof
3 eetl. appelciderazijn (met 1
eetl. honing gearomatiseerd)
2 afgestr. eetl. fijne mosterd
1 dl. druivenpitolie

Snijd 14 mooie **witlofblaadjes** in 4 à 5 repen per blad.
Maak een dressing van **honing-appelciderazijn**, **mosterd**
en **druivenpitolie**. Marineer de witlof repen hierin.

5 à 6 houten saté-pennen
2 groene appels, Granny Smith

! Verwarm een oven voor tot 90° C.
Laat, voor de *crispy appelschijfjes* de **houten saté-pennen**
in koud water weken. Was de **appels** en verwijder het klok-
huis met een appelboor. Snijd de appels met een mando-
line in 28 zéér dunne schijfjes. Rijg de schijfjes, aan de
bovenkant, op een hout-en saté-pen en hang ze over een
ovenrooster, zodat de schijfjes door het rooster naar
beneden hangen. Droog de appelschijfjes 1½ tot 2 uur tot
crispy in de voorverwarmde oven (*tussentijds controleren*).

1 kilo grote aardappelen
1 liter arachideolie
1 takje rozemarijn
zout

Snijd, voor de *frietten*, de **aardappelen** in 52 dikke, gelijke
frietten. Verwarm in een pan de **arachideolie** met het takje
rozemarijn tot ca 90° C. Laat de frieten hierin ca. 20 min.
konfijten. De olie zal eerst wat troebel worden, maar daarna
weer helder, ten teken dat de frieten gaar zijn.
Laat de frieten uitlekken en afkoelen. Frituur ze, net voor
het opmaken van de borden, in frituurvet van 180° C., kort
en goudbruin en breng ze met wat **zout** op smaak.

2 dl. witte wijn
2 dl. water
1 ½ kilo schorseneren
! kruidenboter (zie boven)
2 takjes oregano

Doe de **witte wijn** en het **water** in een pan. Schrob de
schorseneren onder stromend water schoon. Schil ze met
een dunschiller. Snijd ze in stukken van 6 cm. lengte. Leg
ze direct in de pan met het wijn/water mengsel, **kruiden-**
boter en **oregano**. Kook de schorseneren beetgaar.

2 eierdooiers
1 dl. zuurkoolsap (kant en klaar)
½ dl. groentebouillon (blokje)
zout, peper uit de molen

Meng, voor de *sabayon* de **eierdooiers** met het **zuurkool-**
sap en de **groentebouillon**. Klop het, au-bain-marie, tot
een mooie sabayon op. Breng het, zo nodig, op smaak met
zout en **peper** uit de molen.

! voorgebakken frieten (zie boven)
! stuk hertensukade (zie boven)
! schorseneerstokjes (zie boven)
! uienmousse (zie boven)
! gemarineerde witlof repen
(zie boven)
! *crispy appelschijfjes* (zie boven)
! *sabayon* (zie boven)



Serveren ! Bak de **frietten** op 180° C. af. Leg het
sukadevlees (*voorzichtig in plakjes gesneden*) met de
frietten in een rij op een warm bord. Snijd de **schorse-**
neerstokjes in twee verschillende lengtes en zet deze om en om
(*rechttop*) op het bord, tussen het sukadevlees en de frieten.
Plaats links en rechts een toefje **uien-mousse**. Zet hierin ook
een klein stukje schorseneer. Garneer het geheel met wat
gemarineerde **witlof repen** en **crispy appelschijfjes**. Schep de
sabayon over de schorseneren.
Serveer het *direct én warm* uit.



Tarte tatin van peer, knolselderij-ijs en klets kop met foelie

Nagerecht

Benodigdheden



Bereidingswijze

Middelgroot koud bord gebruiken.

Zet 14 middelgrootte borden in de grote koelcel.

- 14 rondjes vetvrij papier 12 cm. Ø
(gebruik de buitenkant van de metalen doos waarin de ringen zitten voor de maat)
- 14 tapasschaaltjes van 10 cm. Ø
wat boter (om vast te zetten)



Tapasschaaltje



Tarte tatin van peer, knolselderij-ijs en klets kop met foelie

Knip 14 rondjes van 12 cm Ø uit **vetvrij papier**. Vouw ze onderin de tapasschaaltjes met een scherpe rand en vouw de randen even naar binnen, zodat u een opstaande rand krijgt.

Plak de rondjes, met wat **boter**, in de schaaltes vast.

- 125 gr. witte basterdsuiker
- ½ theel. gemalen foelie
- snuffje zout
- 120 gr. zachte boter
- 50 gr. Zeeuwse bloem

! Verwarm een oven voor tot 200° C.

Meng, voor de *klets koppen* de **basterdsuiker** met de **gemalen foelie** en het **zout**. Voeg de **zachte boter** toe en meng het tot een homogene massa.

Meng dan de gezeefde **Zeeuwse bloem** door de massa.

Leg wat deeg op een met bakpapier beklede bakplaat. Smeer dit heel dun uit tot een rondje van 8 cm. Ø.

Maak er zo 14 op het bakpapier. Bak de klets koppen in 5-7 minuten mooi lichtbruin. Laat ze afkoelen.

LET OP: Tijdens het bakken erbij blijven !!

Z.O.Z.



600 gr. suiker
3 dl. water
14 kleine klontjes boter
14 plakjes bladerdeeg
4 rijpe Conferences peren

1 kilo knolselderij
6 dl. melk
5 dl. room
100 gr. knolselderij blokjes
8 eierdooiers
150 gr. witte basterdsuiker

150 gr. suiker
1 ½ dl. water
1 ½ dl. room
1 theel. selderijzout

! tarte tatin van peer
! knolselderij-ijs
! klets kop met foelie
! karamelsaus

Schil de **Conference peren**, snijd er plakjes van.
Steek rondjes van 10 cm. Ø uit het **bladerdeeg**. Prik met een vork gaatjes in het deeg tot 1 cm. van de rand.
! Verwarm een oven voor tot 170° C.
Breng voor de *tarte tatin* de **suiker** met het **water** aan de kook en laat het, zonder te roeren, tot goudbruin karameliseren. Giet de vloeibare karamel snel over de 14 vetvrije papieren rondjes, in de tapasschaaltjes (*let op dat het papier vlak blijft liggen en de karamel overal een even dik laagje vormt*).
Verdeel dan de peerplakjes over de warme karamel.
Leg een bladerdeeggrondje op de peerplakjes.
Druk de bladerdeeggrondjes enigszins aan (*Knip daarna de papieren randjes bij*). Bak de taartjes ca. 40 minuten in de voorverwarmde oven. Haal ze uit de oven en keer ze op een koud bord op de werkbank snel om, zodat de karamel boven zit (*verwijder het bakpapier*). Laat ze op het bord wat afkoelen.

Schil intussen, voor het *knolselderij-ijs*, de **knolselderij** en snijd ze in kleine blokjes. Breng deze met de **melk** en de **room** aan de kook. Laat het, tegen de kook, 25 minuten trekken. Zeef de knolselderijblokjes uit het melk/room mengsel. Cutter (*maximaal*) **100 gr. knolselderij blokjes** zéér fijn en voeg deze puree bij het melk/room mengsel.
Gooi de rest van de blokjes weg.
Klop de **eierdooiers** met de **witte basterdsuiker** in de kom van de keukenmachine tot wit op. Voeg er dan het melk/room mengsel, onder langzaam roeren, aan toe.
Giet dit mengsel vanuit de kom in een pan en zet deze au-bain-marie op een zacht vuur om deze, al kloppend, te laten binden. Laat daarna de gebonden massa al kloppend, afkoelen. Draai er t.z.t. een mooi knolselderij-ijs van.

Laat voor de *karamelsaus* de **suiker** en het **water**, zonder te roeren, in een pan karameliseren. Als de karamel goed is er, al roerend, in één keer de **room** bij doen.
Roer er vervolgens het **selderijzout** door.



Serveren

Leg op elk bord, naast de **tarte tatin van peer**, een bolletje **knolselderij-ijs** en garneer het met een **klets kop met foelie**. Leg er wat **karamelsaus** bij.
Serveer het direct uit.

CCN - KOOK MU(s)T(s)JES . . . Januari

Gelatine. Blijkbaar hebben veel mensen problemen met het gebruik en de juiste hoeveelheden gelatine per vloeistof of gerecht. Je hebt blaadjes in alle soorten en gewichten. Waarom moet je hem weken en waarom mag je hem niet koken? Gelatine is een lijmstof, verkregen door uitkoken van beenderen en visgraten. Gelatine heeft de eigenschap in een warme vloeistof op te lossen en deze dan bij afkoeling tot gelei te doen stollen. Gelatine is reuk- en smaakloos en heeft zo goed als geen voedingswaarde. Opgeloste gelatine stolt niet bij een temperatuur boven de 25° C. en wordt in de tropen vaak vervangen door agar-agar. Verschillen met agar-agar:



Gelatine stijft minder snel op, maar laat de vloeistof minder snel los dan agar-agar. Gelatine heeft de neiging te zakken in de vloeistof. Gelatine is te koop als *bladgelatine* en als *poedergelatine*. Beide in de kleuren rood of wit. Bladgelatine moet kraken en mag bij het oprollen niet breken en geen verhoorde randen hebben. Het moet op een droge plaats bewaard worden.

Toepassingen: Gelatine wordt gebruikt voor het binden van puddingen en bij het bereiden van gelei e.d.

Werkwijze: *Bladgelatine* voor het gebruik in ruim koud water laten weken, uitknippen en in een warme vloeistof oplossen. Gelatine nooit laten mee koken; dat geeft een onaangename smaak. *Poedergelatine* met een scheutje koud water overgieten en enige tijd wegzetten; om het water te laten opzuigen. Vervolgens de poedergelatine, net als de bladgelatine, in een warme vloeistof oplossen. In beide geleidelijke afkoelende massa's zal de gelatine deze massa's binden. In sommige gevallen zal tijdens het afkoelen het gerecht af en toe moeten worden omgeroerd (bv. bij gelatinepuddingen) om het 'zakken' van de gelatine te voorkomen. **De verhoudingen:** Tussen de hoeveelheden gelatine en de diverse uitgangsvloeistoffen (snoepjes en drop, nagerechten, geleien, ijs en bakkerijproducten) kan slechts bij benadering de hoeveelheid worden bepaald. De omgevingstemperatuur (zomer of winter, koelkast of kamertemperatuur, enz.) hebben invloed. Ook het tijdsverloop tussen de bereidingen en gebruik (enkele uren tot een etmaal) zijn hierbij van invloed. Globaal echter kan als volgt worden gerekend:

Grammen per 1 liter vloeistof: Bij gebruik van gelatine moet **altijd** gebruik gemaakt worden van **gewicht** !!

Volle melk: 25 gr. gelatine/ *half volle melk:* 20 gr. gelatine/ *karnemelk:* 30 gr. gelatine/ *vruchtensap:* 35 gr. gelatine/ *vruchtenmoes:* 30 gr. gelatine/ *water, wijn, likeur, enz.:* 40 gr. gelatine/ Per ½ liter room, (die stijfgeslagen 1 liter (volume) wordt): 10 gr. gelatine. Wordt voor een gerecht gebruik gemaakt van de bindkracht van mee verhitte *eierdooiers*, dan kan, per eierdooier, 1 gr. gelatine minder worden gebruikt.

Komt in het gerecht *stijfgeslagen eiwit* voor, dan moet, per eiwit, 1 gr. gelatine meer worden gebruikt.

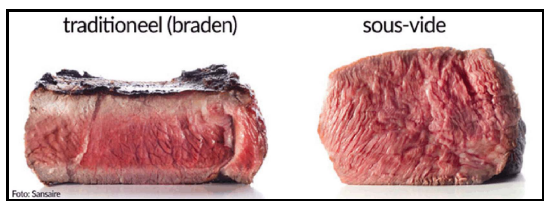
Pag. 7 ① Sous-vide vs traditioneel garen.

Met *sous-vide* wordt het product door en door gegaard, eventueel inclusief kruiden en/of marinades.

U hoeft soms, na het vacuüm garen, alleen nog even kort af te bakken of branden en af te werken.

Traditionele bereiding in pan: U verhit een pan of oven en vervolgens wordt het product bereid door middel van contactwarmte met een groot verschil in temperatuur en relatief hoge isolatie van warmte door de aanwezigheid van (stilstaande) lucht. De kunst is het stoppen van de warmteoverdracht op het juiste moment. Stopt u de warmteoverdracht te vroeg dan is het voedsel niet (voldoende) gaar, en stopt u te laat dan riskeert u verbranding van uw voedsel (met mogelijk vorming van potentieel kankerverwekkende stoffen). Bovendien verdampt relatief veel vocht, en daarmee smaak en nutriënten (bouwstoffen), tijdens dit proces. Het is niet voor niets dat chef koks meestal vele jaren ervaring hebben voor dat ze in staat zijn hun gerechten keer op keer perfect gegaard en smaakvol te bereiden. Chef koks zeggen wel eens: je bent zo goed als je laatste resultaat.

Sous-vide bereiding: Met *sous-vide* is het aanzienlijk makkelijker om consistente kwaliteit af te leveren.



Het principe is eigenlijk heel eenvoudig: een vacuüm verpakt item wordt gedurende langere tijd gekookt in een waterbad dat op precies de juiste temperatuur wordt gehouden om exact de juiste garing te bereiken. Door de lage temperaturen wordt het product veel gelijkmatiger gaar. In veel gevallen is er een minimum tijd maar maakt het niet uit of het iets langer heeft geduurd.

Een biefstuk zal bijvoorbeeld na ca 45 minuten op ca 55° C. de juiste garing bereiken en daarna kunt u deze nog rustig een uurtje

laten liggen. Ideaal als u ondertussen ook met andere dingen bezig bent. Een bijkomend voordeel is dat vocht, smaak en voedingsstoffen bewaard blijven in de vacuüm verpakking zodat uw gerecht altijd de meest optimale, volle en natuurlijke smaak heeft. Koken in plastic is volledig veilig! Geen probleem! Uw *sous-vide* gerecht wordt dus niet verontreinigd met nare stofjes en smaakjes, het blijft gewoon puur en gezond.

Afwerken met een koks-brander Een methode om lekker snel een mooi krokant laagje op

Z.O.Z.

uw sous-vide biefstukje te krijgen is door middel van een crème brûlée of andere gasbrander. Door de hete vlam karameliseren de suikers in het vlees waardoor een perfect krokant laagje ontstaat.

De principes achter sous-vide. Vacuüm verpakken en luchtdicht sealen. Stilstaande lucht is een uitstekende isolator en vermindert drastisch het transport van warmte. Door alle lucht uit de vacuümzak weg te nemen (= vacumeren) verbeterd het contactoppervlak tussen product en medium (water of stoom) sterk, waardoor het product gelijkmatiger en beter gaart. Bovendien blijven alle sappen en dus alle smaken bewaard in de vacuümzakjes tijdens bereiding.

Volledige onderdompeling in een waterbad. Door het vacumeren en sealen van het product in vacuümzakken of vacuümfolie kan het worden ondergedompeld in water of stoom zonder ermee in aanraking te komen.

Water is een uitstekende warmtegeleider en maximaliseert het contactoppervlak voor warmteoverdracht, zodat het product gelijkmatiger en beter gaart. Lagere temperaturen (ver) onder het kooppunt. Door het voedsel langere tijd op een constante lage temperatuur, (ver) beneden kookpunt, te verwarmen gaart het product gelijkmatiger en beter en blijft het product veel malser en smaakvoller (bijvoorbeeld, door de naturalisatie van eiwitten of afbreuk van vitaminen en mineralen).

Constante temperatuur ($\pm 0,03$ tot $0,5^\circ$ C.) Door nauwkeurige temperatuurbeheersing is het mogelijk, keer op keer, exact hetzelfde resultaat te bereiken. Bovendien neemt het de tijdsdruk en stress van koken weg, omdat het product niet verder gaart na de doeltemperatuur. Hierdoor is het mogelijk een product dat bijvoorbeeld na 45 minuten klaar is, pas na 60 minuten (of langer) te serveren. Ideaal voor thuis tijdens barbecues of feestjes, maar ook in buffet- of à-la carte (restaurants, voor catering, kantines en slagerijen). U legt simpelweg voldoende porties klaar en serveert wanneer nodig! **Waarom sous-vide?**

Geweldige resultaten - een verfijnde smaak en textuur die simpelweg met geen ander methode mogelijk is.

Maximale smaak - door de vacuüm verpakking blijven sappen, smaken en voedingsstoffen beter bewaard.

Gelijkmatig gaar - het voedsel wordt gelijkmatig verwarmd waardoor het van buiten naar binnen overal even gaar is. **Altijd goed** - vlees en vis zijn altijd perfect gaar naar uw wens. **Geen stress** - de kooktijden zijn ruim waardoor een bereid product op ieder moment kan worden geserveerd. **Super simpel** - de juiste tijd en temperatuur zijn voldoende voor herhaalbare culinaire successen. **Betaalbaar** - de sous vide techniek is tegenwoordig betaalbaar en indrukwekkend.

De basisstappen van sous-vide: Vacuüm verpakken. Allereerst vacumeert u het voedsel in vacuümzakken met een vacumeer-apparaat. Dit proces haalt de meeste lucht uit de plastic zak waardoor het voedsel niet bederft en de luchtdichte zakken houden de smaak- en voedingsstoffen binnen waardoor het voedsel sappig, zacht en vol smaak blijft.

Vacuümgaren in een waterbad. Gaar het product op de juiste temperatuur en de juiste tijd. De lage temperatuur zorgt voor een optimale garing van het product. Voor de meeste soorten voedsel is het geen probleem om nog een paar uren langer op serveer-temperatuur (rond de 60° C.) gehouden te worden waardoor de mise en place heel eenvoudig wordt: u haalt het voedsel simpelweg uit het reservoir wanneer u het nodig hebt.

Afwerken en serveren: Groenten kunnen meestal direct geserveerd worden. U kunt ze ook nog even kort op een zeer hete grillplaat leggen. Vlees wordt perfect gaar en vol smaak, maar voor de beste smaak moet de buitenkant even gebruid worden, bijvoorbeeld in de pan, op de barbecue of met een vlamtoorts. Laat daartoe het vlees heel even een klein beetje afkoelen en maak het dan af op een zeer hete grillplaat, in een koekenpan met wat boter of met een crème brûlée brander om een heel dun laagje te karameliseren. Omdat het vlees al door en door gaar en op temperatuur is kunt u deze laatste bewerking heel kort uitvoeren (ruim onder 1 minuut per kant) zodat er geen "grijs gebied" van minder smaakvol vlees ontstaat doordat de warmte van buiten naar binnen moet trekken. **Nog meer voordelen van sous-vide:** Minder gewichtsverlies (vocht, smaak en voedingsstoffen). Traditioneel koken $\pm 20\%$ verlies. Sous Vide $\pm 8\%$ verlies. Smakelijk en gezond door minder gebruik van zout en vet. Beter behoud van vitaminen en mineralen. Vers en hygiënisch; de vacuüm zak is een goede bescherming tegen vuil van buitenaf. Verlenging van bewaartijden. Besparing op energie en werkuren; betere organisatie in de keuken, efficiënt gebruik van stille uren en economisch omgaan met producten.

Bij een goede labeling kan de productie door lager geschoolde medewerkers worden uitgevoerd.

Bevordering van malsheid door minder beschadiging aan cellenstructuur. Door vacumeren worden de lucht microben verwijderd en dankzij de snelkoeling treedt er een stabilisatie van microben op.

Nadelen van sous-vide? De bereidingstijden zijn langer dan "normaal". Je kunt maar één type voedsel (vis, vlees, groente, etc) tegelijkertijd koken in verband met de verschillende temperaturen.



Sous-*vide* apparaat



Vacuüm getrokken zakjes