Menu 1 Basisrecepten

Een driegangenmenu voor vier personen: tartelettes met geroosterde paprika en geitenkaas, eendenborst met sinaasappelsaus, aardappelgratin en gesmoorde witlof, gevolgd door vanillecrème brûlée. Hieronder staan de volledige basisrecepten. Alle oventemperaturen zijn voor boven en onderwarmte, tenzij hetelucht apart wordt vermeld.

Tartelettes met geroosterde paprika en geitenkaas

4 tartelettes en 2 reservebodems

Warm geserveerd, met rucola, kerstomaatjes en een frisse honing-mosterddressing.

Tijd: circa 25 minuten voorbereiding, 30–40 minuten roosteren, 10 minuten afgedekt rusten en 25–35 minuten voor de twee bakmomenten. Het roosteren en de overige voorbereiding kunnen deels overlappen. De oventemperaturen zijn voor boven- en onderwarmte.

Ingrediënten

Voor de tartelettes

- Circa 230–250 g koud roomboterbladerdeeg, voldoende voor 6 rondjes van 9–10 cm
- 2 middelgrote rode paprika's
- 100 g zachte geitenkaas zonder korst
- 20 g volle crème fraiche
- 2 tl vloeibare honing voor de vulling
- ½–1 tl extra honing voor de afwerking
- ½ tl verse tijmblaadjes, plus wat extra voor erop
- 2 tl olijfolie
- Een beetje losgeklopt ei, circa 1 el
- Zout en versgemalen zwarte peper

Voor de garnering

- 40 g rucola, gewassen en goed droog
- 8 kerstomaatjes, in vieren gesneden

Voor de dressing

- 1 el extra vierge olijfolie
- 2 tl wittewijnazijn
- ½ tl Dijonmosterd
- ½ tl vloeibare honing
- Zout en versgemalen zwarte peper

Verder nodig: een ronde uitsteker van circa 9–10 cm, een bakplaat met bakpapier en een bakkwastje.

Bereiding

1. Paprika's roosteren

Verwarm de oven voor op 220 °C. Leg de hele paprika's op een bakplaat en rooster ze circa 30–40 minuten. Draai ze tussendoor, zodat het vel rondom donkere tot zwarte blazen krijgt en het vruchtvlees zacht wordt.

Doe de paprika's in een kom, dek af en laat ongeveer 10 minuten staan. Verwijder het vel, de steelaanzet en de zaadlijsten.

Snijd het vruchtvlees in repen. Laat goed uitlekken, dep zo nodig licht droog en bestrijk met een beetje van de olijfolie. Spoel de paprika niet af.

2. Bladerdeegbodems voorbakken

Verlaag de oventemperatuur naar 200 °C.

Steek uit het koude bladerdeeg 6 rondjes van circa 9–10 cm: vier om te serveren en twee als reserve. Leg ze met tussenruimte op de bakplaat.

Prik het midden van elk rondje enkele keren in met een vork; laat rondom 1 cm rand vrij. Bak 10–15 minuten op 200 °C, tot het deeg gerezen en licht goudbruin is en het midden stevig genoeg is om voorzichtig in te drukken. Controleer de onderkant en geef zo nodig enkele minuten extra; de totale baktijd hangt ook af van het gebruikte bladerdeeg.

Druk direct na het uitnemen met de bolle kant van een theelepel voorzichtig een kuiltje in het midden. Houd de opstaande rand intact en steek niet door de bodem. Ga verder met vullen en afbakken.

3. Geitenkaasvulling en dressing maken

Roer de geitenkaas met de crème fraîche, 2 tl honing en de tijmblaadjes tot een smeerbaar mengsel. Breng op smaak met peper en zo nodig een beetje zout.

Roer voor de dressing de wittewijnazijn, mosterd en honing door elkaar. Klop de olijfolie erdoor en breng op smaak met zout en peper. De dressing mag duidelijk fris zijn als tegenwicht voor de kaas en honing.

4. Bestrijken, vullen en afbakken

Kies de vier mooiste bodems. Bestrijk de bovenkant van de opstaande bladerdeegrand heel licht met losgeklopt ei. Vermijd de afgesneden zijkanten en laat geen ei op de bakplaat druipen.

Verdeel alle geitenkaasvulling over de vier ingedrukte middens, circa 30–35 g per tartelette. Houd de randen vrij.

Verdeel de paprikarepen er losjes over. Druppel de extra honing dun over de vier taartjes samen. Voeg wat tijm en enkele druppels van de resterende olijfolie toe.

Bak nog 10–15 minuten op 200 °C, totdat het bladerdeeg goudbruin en krokant is en de vulling goed warm. Controleer ook de onderkant: die mag niet bleek en slap blijven.

Laat de tartelettes 2–3 minuten op een rooster staan.

5. Borden opmaken

Zet op ieder bord een warm taartje. Verdeel de rucola er losjes omheen en leg tussen de blaadjes de kwartjes kerstomaat — twee tomaatjes per persoon.

Roer de dressing nog even door. Verdeel per bord een paar kleine theelepeltjes dressing over de rucola en tomaatjes. Houd de dressing naast het taartje, zodat het bladerdeeg krokant blijft. Serveer direct.

Magret de canard à l'orange

Gebakken eendenborst met een frisse zoetzure sinaasappelsaus en verse sinaasappelpartjes. Serveer met aardappelgratin en gesmoorde witlof met tijm.

Tijd: circa 20 minuten voorbereiding, 25–40 minuten inkoken van de saus, circa 20–35 minuten bakken afhankelijk van dikte en gewenste gaarheid, en 8–10 minuten rusten. Maak eerst de saus; bak daarna de eend.

Ingrediënten

- 2 stevige Franse magrets de canard gras van elk circa 350–400 g, inclusief huid en een duidelijke, gelijkmatige vetlaag. Kwaliteit en herkomst: kies bij voorkeur Franse magret de canard gras, bijvoorbeeld uit de Sud Ouest, met stevig vlees en een duidelijke, gelijkmatige vetlaag. Vermijd voor dit recept een dunne, slappe borst met weinig vet.
- 3 perssinaasappels, zo nodig een extra; meet in totaal 250 ml sap af, inclusief het opgevangen sap van de partjes
- 1 sinaasappel voor de partjes
- Fijne zeste van circa ½ sinaasappel
- 25 g kristalsuiker
- 1 el water
- 30 ml wittewijnazijn, plus maximaal 2 tl extra naar smaak
- 1 kleine sjalot, zeer fijn gesneden
- 270 ml weinig gezouten gevogeltebouillon; zo nodig 1–2 el water voor correctie
- 20–25 g koude ongezouten boter, in blokjes
- Zout en versgemalen zwarte peper

Verder nodig: een ruime koekenpan waarin beide magrets naast elkaar passen, een kernthermometer en een hittebestendig bakje voor het vet.

Bereiding

1. Sinaasappels voorbereiden

Was en droog de sinaasappel waarvan je de schil gebruikt. Rasp fijne zeste van ongeveer een halve sinaasappel, zonder het bittere witte deel mee te nemen.

Pers de sinaasappels. Meet na het uitsnijden van de partjes in totaal 250 ml sap af; houd eventueel extra sap apart.

Snijd de sinaasappel voor de partjes boven en onder vlak, verwijder schil en wit vlies en snijd boven een kom de partjes tussen de vliesjes uit. Tel het opgevangen sap mee in de 250 ml. Bewaar de partjes apart tot de saus wordt afgewerkt.

2. ‘Gastrique’ maken (basis voor de saus)

Doe de suiker met het water in een schone steelpan. Verwarm rustig tot de suiker is opgelost en laat zonder te roeren karamelliseren. Beweeg de pan eventueel voorzichtig om de kleur gelijkmatig te verdelen.

Neem de pan van het vuur zodra de karamel amberbruin is; laat hem niet verbranden. Voeg de wittewijnazijn voorzichtig in kleine scheutjes toe. Dit kan sterk bruisen en spetteren.

3. Saus opbouwen

Voeg sjalot, sinaasappelsap, zeste en gevogeltebouillon toe. Zet terug op het vuur en roer tot eventuele gestolde karamel is opgelost.

Laat zonder deksel rustig inkoken tot ongeveer 200–250 ml. Reken op circa 25–40 minuten, afhankelijk van de pan en de warmtebron.

Proef na het inkoken: eerst hartig en fris, daarna zoet. Voeg bij een te zoete saus telkens ½ tl extra azijn toe en proef opnieuw. Verdun een te zure of te geconcentreerde saus met 1–2 el water. Voeg zout pas aan het einde toe; bouillon en inkoken versterken het zout.

Zeef de saus voor een glad resultaat en druk de sjalot licht uit. Zet de saus apart terwijl je de eend bakt; verwarm hem opnieuw bij het afwerken.

Met een lichte bouillon wordt de saus niet vanzelf dik stroperig. Blijf daarom niet eindeloos inkoken: smaak en balans gaan vóór dikte. De koude boter geeft bij de afwerking extra binding.

4. Magrets voorbereiden

Dep de magrets goed droog. Verwijder uitstekende vetranden en eventuele vliezen aan de vleeskant.

Snijd de huid en vetlaag ruitvormig in tot vlak boven het vlees. Snijd niet in het vlees.

Bestrooi vlak voor het bakken met zout. Voeg de peper bij voorkeur na het bakken toe, zodat die niet verbrandt.

5. Magrets bakken

Leg de magrets met de vetkant naar beneden in een koude, droge pan. Verwarm geleidelijk op matig vuur. Druk ze aanvankelijk licht aan, zodat de huid goed contact maakt met de pan.

Laat het vet rustig uitbakken. Schep overtollig vet tussendoor in een hittebestendig bakje.

Controleer na 6–8 minuten. De huid moet goudbruin en krokant zijn en een flink deel van het vet moet zijn uitgesmolten. Bij dikke magrets kan dit 10–15 minuten vragen. Verlaag het vuur als de huid sneller kleurt dan het vet uitsmelt.

Draai om en bak de vleeskant ongeveer 2–4 minuten. Bak ook de zijkanten kort aan.

Meet vanaf de zijkant in het dikste deel van beide borsten, zonder de vetlaag te meten.

De ideale culinaire temperatuur voor rosé vlees is 54–56 °C. Let op: de temperatuur kan tijdens het rusten nog iets oplopen. Laat 8–10 minuten rusten, met de huid naar boven op een warme schaal. Dek hooguit heel losjes af, zodat de huid niet zacht stoomt.

6. Saus afmaken

Verwarm de sausbasis tot tegen de kook. Voeg de sinaasappelpartjes kort toe om ze te laten meewarmen, zonder ze te laten koken of uit elkaar te roeren.

Neem de pan van het vuur. Beweeg of roer de blokjes koude boter voorzichtig door de saus. Laat daarna niet meer koken. Proef en breng eventueel verder op smaak.

7. Serveren

Snijd de magrets dwars op de draad in schuine plakken.

Lepel wat saus op warme borden en leg de plakken eendenborst er gedeeltelijk op, met de krokante huid vrij. Verdeel de sinaasappelpartjes ernaast en lepel eventueel nog wat saus langs het vlees. Geef de overige saus apart.

Gratin dauphinois

Tijd: circa 20 minuten voorbereiding, 8–10 minuten voorgaren, 40–60 minuten in de oven en 10–15 minuten rusten. Bereid de gratin in één doorgaande werkwijze en serveer na het rusten.

Ingrediënten

- 750–800 g geschilde, iets kruimige aardappelen, dus schoon gewicht
- 300 ml volle melk, plus zo nodig een klein scheutje om het vochtpeil aan te vullen
- 200 ml ongezoete slagroom, minimaal 30% vet
- 2 kleine tenen knoflook
- 15 g boter
- Circa ½ tl fijn zout, daarna naar smaak
- Versgemalen zwarte peper
- ¼ tl gemalen nootmuskaat
- 1 klein takje tijm
- Eventueel ½ klein laurierblad
- Gebruik aardappelen die zacht en romig worden, maar niet meteen uiteenvallen. Vermijd zeer kruimige aardappelen.

Verder nodig: een ruime pan en een ondiepe ovenschaal van circa 24 × 18 cm, minimaal 4 cm hoog. Verdeel de aardappelen in een laag van ongeveer 3 cm; gebruik geen veel grotere schaal, want dan droogt de gratin sneller uit.

Bereiding

1. Aardappelen schillen en snijden

Verwarm de oven voor op 175 °C boven en onderwarmte / 160 °C hetelucht. Schil de aardappelen en weeg 750–800 g af. Snijd in gelijkmatige plakjes van 2–3 mm. Was of spoel de plakjes daarna niet: het zetmeel helpt de saus te binden.

2. Kort voorgaren in melk en room

Kneus één teen knoflook. Doe deze met melk, slagroom, tijm, eventueel laurier, nootmuskaat, zout en peper in een ruime pan. Verwarm tot tegen de kook.

Voeg de aardappelplakjes toe en breng opnieuw rustig tegen de kook. Laat vervolgens 8–10 minuten heel zacht pruttelen. Schep regelmatig voorzichtig om, ook over de bodem, zodat niets aanzet.

De plakjes worden buigzaam en het vocht begint iets te binden. Ze hoeven nu nog niet volledig gaar te zijn.

Proef het roommengsel en corrigeer zo nodig de kruiding. Het mag duidelijk op smaak zijn, maar hoeft niet uitgesproken zout te smaken.

3. In de schaal scheppen

Halveer de tweede teen knoflook en wrijf de ovenschaal ermee in. Beboter de schaal.

Verwijder tijm, eventuele laurier en de gekneusde knoflook uit het melk en roommengsel. Verdeel de aardappelen met het gebonden vocht over de schaal en druk zacht aan. Het vocht moet tot vlak onder de bovenste aardappellaag komen. Houd alleen werkelijk overtollig vocht achter; voeg bij te weinig vocht een klein scheutje melk toe.

4. Gaar en goudbruin bakken

Zet de schaal direct in de voorverwarmde oven en bak circa 40–60 minuten, tot de aardappelen volledig gaar zijn en de bovenkant goudbruin is. Begin na 40 minuten te controleren.

Steek een dun mesje midden in de schaal. Dat moet zonder weerstand door alle aardappellagen glijden. Geef de gratin zo nodig meer tijd.

Dek losjes af met aluminiumfolie als de bovenkant al voldoende gekleurd is terwijl de aardappelen nog niet gaar zijn. Verwijder de folie zo nodig de laatste minuten voor een goudbruine korst.

5. Laten rusten en serveren

Laat de gratin na het bakken 10–15 minuten buiten de oven rusten. Het roommengsel bindt dan verder en de porties blijven beter bij elkaar. Verdeel met een spatel in vier porties en serveer warm, rechtstreeks uit de schaal.

Gesmoorde witlof met tijm

Tijd: circa 10 minuten voorbereiding en 30–40 minuten bereiding.

Ingrediënten

- 4 grote of 6 kleinere stevige stronken witlof, samen 750–800 g, verdeeld in 8–12 helften
- 30 g ongezouten roomboter
- 3 takjes verse tijm
- 75 ml water, plus eventueel een scheutje extra
- Zout en versgemalen zwarte peper
- 1 tl citroensap, plus eventueel enkele druppels extra naar smaak

Verder nodig: een brede hapjespan met deksel waarin de helften in één laag passen; gebruik zo nodig twee pannen en verdeel boter, water en tijm.

Bereiding

1. Witlof voorbereiden

Verwijder beschadigde buitenste bladeren en snijd een dun plakje van de onderkant. Halveer de stronken in de lengte.

Laat de kern zitten, zodat de bladeren tijdens het bereiden bij elkaar blijven. Dep de snijkanten droog.

2. Licht laten kleuren

Smelt de boter op matig vuur. Laat licht uitbruisen, maar niet donker worden.

Leg de witlof met de snijkant naar beneden in de pan. Bak ongeveer 5–8 minuten, tot de snijkanten goudbruin zijn. Verplaats de helften zo weinig mogelijk.

3. Zacht smoren

Voeg het water en de takjes tijm toe. Bestrooi met een beetje zout en peper.

Leg het deksel op de pan en laat op laag vuur 20–30 minuten zacht smoren. Controleer tussendoor of er nog wat vocht aanwezig is. Voeg zo nodig een klein scheutje water toe.

De witlof is gaar wanneer een dun mesje gemakkelijk door het dikste deel van de kern glijdt. De helften moeten zacht zijn, maar hun vorm behouden.

4. Afwerken

Neem het deksel van de pan. Laat overtollig vocht op matig vuur verdampen, totdat een klein beetje boterig kookvocht overblijft. Let op dat de onderkant niet verbrandt.

Verwijder de tijmtakjes. Keer de helften voorzichtig met een spatel en lepel het kookvocht erover.

Voeg na het verdampen 1 tl citroensap toe. Proef met een beetje sinaasappelsaus erbij: de witlof mag fris en licht bitter blijven. Voeg zo nodig enkele druppels citroen, zout en peper toe; geen extra suiker.

Verdeel over vier borden: twee grote of drie kleinere helften per persoon. Leg de goudbruine snijkant naar boven en lepel er een beetje boterig kookvocht over.

Crème brûlée à la vanille

Een zachte vanillecrème met een dun, krokant laagje gekaramelliseerde suiker. Houd rekening met minimaal 4 uur koelen; brand de suiker pas vlak voor het serveren.

Tijd: circa 15 minuten voorbereiding, 15 minuten trekken, 35–50 minuten oventijd en minimaal 4 uur koelen.

Ingrediënten

- 300 ml ongezoete slagroom
- 50 ml volle melk
- 60 g eidooier, circa 3–4 dooiers afhankelijk van het format
- 35 g fijne kristalsuiker
- ½ vanillestokje
- 20 g fijne kristalsuiker voor de korstjes

Verder nodig: vier ondiepe ovenvaste schaaltjes van circa 125–150 ml, een braadslede en een keukenbrander. De crèmelaag wordt ongeveer 2 cm hoog.

Bereiding

1.Vanille laten trekken

Snijd het vanillestokje in de lengte open en schraap het merg eruit.

Doe melk, slagroom, vanillemerg en het stokje in een steelpan. Verwarm tot tegen de kook. Neem van het vuur, dek af en laat 15 minuten trekken.

2. Crèmemengsel maken

Verwarm de oven voor op 140 °C boven- en onderwarmte / 120 °C hetelucht.

Roer de eidooiers met de 35 g suiker glad. Klop niet luchtig: schuim geeft een minder glad oppervlak.

Verwijder het vanillestokje. Schenk het warme roommengsel geleidelijk en al roerend bij de dooiers.

Giet door een fijne zeef in een schenkkan. Schep eventueel schuim van het oppervlak.

3. Garen in een waterbad

Zet de schaaltjes in de braadslede en verdeel het mengsel erover.

Zet de braadslede op het ovenrooster en schenk voorzichtig heet water rondom de schaaltjes, tot ongeveer halverwege de buitenkant. Laat geen water in de crème komen.

Gaar ongeveer 35–50 minuten en controleer vanaf 30 minuten. De randen moeten gezet zijn en het midden moet bij voorzichtig bewegen nog licht trillen als één geheel, zonder vloeibaar te golven. Controleer met een schone fijne kernthermometer: richt op circa 80–82 °C in de crème. Laat niet souffleren of bruin worden.

De precieze tijd hangt af van de schaaltjes, de vulhoogte en de begintemperatuur van het mengsel.

4. Terugkoelen

Haal de schaaltjes voorzichtig uit het waterbad en laat kort uitdampen op een rooster.

Koel verder terug en zet ze binnen 1–2 uur in de koelkast. Dek af zodra ze koud zijn, zonder dat de afdekking het oppervlak raakt.

Laat minimaal 4 uur, liefst een hele nacht, opstijven.

5. Suiker karamelliseren

Haal de crèmes vlak voor het serveren uit de koelkast. Dep eventueel condens voorzichtig van het oppervlak.

Verdeel 5 g suiker per schaaltje in een dun, gelijkmatig laagje. Draai het schaaltje voorzichtig om de suiker tot aan de rand te verdelen.

Smelt en karamelliseer de suiker met een bewegende keukenbrander. Houd de vlam niet op één plek: het korstje moet amberkleurig worden, zonder zwarte plekken.

Laat 1–2 minuten hard worden en serveer direct. De crème hoort koud te blijven onder het krokante suikerlaagje.

Frans koken zonder stress – Cuisiner Sans Souci

Tekst & samenstelling: Albert Straatman

Domaine La Barbe in de Gers, Zuidwest-Frankrijk (www.domainelabarbe.eu)

Deze pdf wordt je aangeboden door frankrijk.nl