Frans koken zonder stress

Cuisiner Sans Souci

De kunst van een slim samengesteld menu

7 praktische tips en 3 Franse voorbeeldmenu's

Een geslaagd driegangendiner begint niet bij het fornuis, maar bij de keuze van je gerechten. Ze moeten natuurlijk lekker zijn en goed bij elkaar passen. Maar minstens zo belangrijk is dat je ze zonder onnodige stress kunt bereiden.

Met deze zeven tips en drie voorbeeldmenu's kun je zelf aan de slag.

Zeven tips voor een goed samengesteld menu

1. Begin bij het hoofdgerecht

Kies eerst je hoofdgerecht en bouw de andere gangen daaromheen. Denk niet alleen aan smaak, maar ook aan de bereiding. Hoeveel aandacht vraagt het gerecht vlak voor het serveren?

2. Zorg voor afwisseling

Combineer lichte en rijkere gerechten. Wissel smaken, kleuren en texturen af. Voorkom dat dezelfde ingrediënten of bereidingswijzen in meerdere gangen terugkomen.

3. Verdeel het werk over de gangen

Een bewerkelijk hoofdgerecht kan prima, zolang het voorgerecht grotendeels klaarstaat en het dessert vooraf is gemaakt. Vermijd drie gerechten die allemaal op het laatste moment aandacht vragen.

4. Houd rekening met je keuken

Controleer hoeveel ovenruimte, kookpitten, pannen en schalen je nodig hebt. Twee gerechten die eigenlijk tegelijkertijd in de oven moeten, is lastig als je er maar een hebt.

5. Kies gerechten die je kunt voorbereiden

Soepen, terrines, sauzen en veel desserts kun je vooraf maken. Sommige gerechten worden zelfs lekkerder wanneer de smaken een dag kunnen ontwikkelen.

6. Lees alle recepten ruim van tevoren helemaal door

Doe dat uiteraard voordat je boodschappen gaat doen. Bovendien: misschien moet iets een nacht marineren, heb je bijzondere apparatuur nodig of is een ingrediënt niet eenvoudig verkrijgbaar.

7. Denk ook aan de rest van de avond

De wijn, het servies, de tafel en eventuele bloemen horen bij je voorbereiding. Hoe meer je vooraf regelt, hoe meer aandacht je tijdens het diner voor je gasten hebt.

Drie Franse voorbeeldmenu's

Menu 1 – Een klassieke Franse avond

Voorgerecht

Warm bladerdeegtaartje met geitenkaasmousse en gegrilde paprika

Hoofdgerecht

Magret de canard à l'orange (rosé gebakken eendenborst met sinaasappelsaus), aardappelgratin en gesmoorde witlof met tijm

Dessert

Crème brûlée

Waarom werkt dit menu?

De romige geitenkaas en zoete paprika vormen een smakelijk begin. De eendenborst met sinaasappelsaus is rijk en uitgesproken, terwijl de licht bittere witlof voor tegenwicht zorgt. De crème brûlée sluit het diner klassiek af. Houd de porties van het voorgerecht en dessert bescheiden, want dit is een rijk menu.

Wat kun je voorbereiden?

- **De dag ervoor:** crème brûlée, sinaasappelsaus en gegrilde paprika. Het bladerdeeg kan worden voorgebakken.
- **Eerder op de dag:** aardappelgratin grotendeels garen, witlof in boter met tijm smoren en geitenkaasmousse bereiden.
- **Tijdens het diner:** de bladerdeegtaartjes afbakken, daarna de gratin verder afbakken en volledig doorwarmen. De eendenborst bakken, saus afwerken en witlof zachtjes opwarmen. Vlak voor het dessert de suiker karamelliseren.

Let op: stem de voorbereiding van de gratin af op de schaal en hoeveelheid. Hij moet volledig warm zijn voordat je hem serveert.

Menu 2 – Fris en verfijnd

Voorgerecht

Terrine van geroosterde groenten met basilicum en tomatencoulis

Hoofdgerecht

Kabeljauw met beurre blanc (een romige Franse botersaus op basis van witte wijn en sjalot), broccolini (ook bekend als Bimi) met citroen en dragon, en aardappelpuree met olijfolie

Dessert

Frambozenbavarois met amandelbiscuit

Waarom werkt dit menu?

De groenteterrine vormt een licht en kleurrijk begin. De zachte smaak van kabeljauw combineert mooi met de boterige beurre blanc. De frisgroene broccolini zorgt voor kleur en een lichte bite, terwijl citroen en dragon het gerecht een fris accent geven. De frambozenbavarois sluit het diner fruitig af.

Wat kun je voorbereiden?

- **De dag ervoor:** groenteterrine, tomatencoulis, amandelbiscuit en bavarois.
- **Eerder op de dag:** broccolini kort blancheren en snel terugkoelen, aardappelen voorbereiden en de ingrediënten voor de beurre blanc klaarzetten.
- **Tijdens het diner:** broccolini kort opwarmen met olijfolie, citroenrasp en dragon, puree afmaken, kabeljauw garen en beurre blanc bereiden.

Dit menu vraagt op het laatste moment iets meer aandacht. Vooral de kabeljauw en beurre blanc moeten goed worden getimed. De overige onderdelen zijn daarom grotendeels voorbereid.

Menu 3 – Hartig en landelijk

Voorgerecht

Velouté van knolselderij (een zachte, romige soep) met krokante ham en bieslookolie

Hoofdgerecht

Filet mignon de porc (varkenshaas) met romige paddenstoelensaus, pommes Anna (dunne plakjes aardappel, in laagjes met boter gebakken) en geroosterde seizoensgroenten

Dessert

Vanille-panna cotta (een Italiaans roomdessert) met aardbeiencompote en pistache

Waarom werkt dit menu?

De zachte knolselderijsoep vormt een rustig begin, met krokante ham als smaakvol accent. De varkenshaas met paddenstoelen is een klassieke combinatie. De pommes Anna geven het gerecht iets feestelijks, terwijl de groenten voor kleur en afwisseling zorgen. De panna cotta zorgt in een bescheiden portie voor een frisse afsluiting.

Wat kun je voorbereiden?

- **De dag ervoor:** panna cotta, compote, bieslookolie en soep.
- **Eerder op de dag:** paddenstoelensaus voorbereiden, groenten roosteren en pommes Anna grotendeels garen.
- **Tijdens het diner:** de soep verwarmen en garneren. De pommes Anna afbakken of opwarmen, groenten verwarmen, varkenshaas bakken en de saus afwerken.

Controleer vooraf of de pommes Anna en de groenten samen in de oven passen. Door beide grotendeels voor te bereiden, blijft er tijdens het diner voldoende aandacht over voor het vlees.

Tot slot

Gebruik deze menu's vooral als inspiratie. Je hoeft ze niet precies zo over te nemen. Het belangrijkste is dat je bij ieder gerecht nadenkt over de smaak, de voorbereiding en het werk dat op het laatste moment nog nodig is.

Een goed menu bestaat niet alleen uit drie gerechten die bij elkaar passen, maar ook uit drie bereidingen die elkaar niet in de weg zitten.

En vergeet niet: jij bent óók te gast aan je eigen tafel.

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