

GOED

LEVEN

Wat
KARDINAAL DANNEELS
meekreeg van thuis

LEES **71**

goedleven@hin.be



Geschenken
XXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXX

LEES **65**



De beste
feestwijnen

LEES **66**



De beste
XXXXXXXXXXXX
feestwijnen

LEES **66**



't Was lang wachten maar nu liggen de kraampjes op de boerenmarkt bomvol verse wintergroenten. Veel te lekker en mooi om in een bijrol te duwen. Maak er de prima-donna's van je keuken van en pak uit met een sterrencast van spruitjes, schorseneren, aardperen en witloof. Oh ja, raap, pompoen en peterseliewortel doen natuurlijk ook mee.



Winterwonder groenten



Boerenmarkt in Gaasbeek

De boerenmarkt van Gaasbeek is een begrip in het Pajottenland. Elke zaterdag van 15 tot 17 uur kan je er terecht voor lekkers uit de streek, rechtstreeks van de boer: seizoens-fruit, verse melk, boerenboter en kazen, eieren van 'vrije' kippen, lokaal vlees, artisanale broden en gebak en seizoensgroenten als grondwitloof, paddenstoelen, aardbeien, asperges en druiven. Kom liever wat vroeger dan later want de lekkerste dingen zijn vlug uitverkocht - de vaste klanten staan soms al om 14 uur te wachten op het kerkplein!
www.boerenmarktgaasbeek.be

LEES VERDER **62**

SOFIE



kookt

VERVOLG 61

Sofie Dumont is de chef van Les Eleveurs in Halle. Elke week stelt zij enkele frisse gerechten voor die u zo kan klaarmaken bij u thuis.

TIP

Bij aardperen heb je nogal wat verschillen in vormen kleur. De 'gewone' zijn grillig en lichtbruin maar je hebt er ook rechtere, wat roodachtig van kleur, die makkelijker schillen. De smaak is identiek.



Aardperen



- ✓ een halve kilo aardperen
- ✓ een citroen
- ✓ mascarpone
- ✓ geroosterde amandelen
- ✓ gezouten boerenboter

Puree

Schil de helft van de aardperen en doe ze meteen na het schillen in een kommetje water met een halve citroen in uitgeperst: zo verkleuren ze niet. Breng een halve liter water aan de kook met de rest van het citroensap en kook je aardperen gaar. Giet af, doe in de blender samen met een eetlepel mascarpone en mix tot een gladde puree. Kruid met peper en zout.

Geroosterd

Schrob ondertussen de andere helft van de aardperen met een borstelstijl schoon, spoel ze en stoom ze in de schil.

Opgelet, ze moeten nog krokant zijn! Snij ze in tweeën, schik ze op hun rug in een vuurvaste schotel, strooi er een klontje gezouten boerenboter over en flink wat peper van de molen. Schuif onder de grill. Laat mooi kleuren.

Serveren

Server de aardperen in de ovenschotel, met een paar toefjes puree en strooi er wat geroosterde amandelen overheen.

Groenten in de schil hebben meer smaak, meer vitaminen en meer kleur - waarom schillen we ze eigenlijk nog?



Witloof

- ✓ stronken grondwitloof
- ✓ donkere cassonade
- ✓ muskaatnoot
- ✓ mosterd
- ✓ witte (balsamico)azijn
- ✓ olijf- of arachideolie

Rauw

Snij het witloof in de lengte in plakken van maximum een halve centimeter dik. Spoel meteen onder het koud water en laat uitlekken: zo blijft de kleur mooi fris. Hou alleen 3 à 4 van de mooiste plakken van het midden over. De buitenste, bolle kanten is 'afval' en hou je bij om te karameliseren.

Gekarameliseerd

Snij het 'afval' in stukjes en bak in wat arachideolie. Bestrooi met een afgestroken eetlepel cassonade, flink wat muskaatnoot en peper en zout. Laat rustig sudderen in de pan tot alle vocht verdampst is en het witloof mooi zacht. Laat afkoelen en bewaar koel.

Serveren

Leg twee 'quenelles' of hoopjes gekarameliseerd witloof op het bord, schik er drie of vier plakken rauw witloof bij en overgiet die met een vinaigrette van een theelepels mosterd, een eetlepel witte (balsamico)azijn, twee eetlepels olijf- of arachideolie, een snuifje zout en een paar flinke draaien van de pepermolen.



TIP

Bak je witloofkaramel niet in boter, anders wordt hij hard in de koelkast.

Witloof van bij ons

Witloof is wereldwijd 'en vogue', het schijnt zelfs dat de Griekse tycoon Onassis geregeld zijn privé-vliegtuig naar België stuurde om grondwitloof op te halen. Met 6,5 kilo per jaar zijn wij Belgen de grootste witloofeters ter wereld. In de Verenigde Staten noemen ze het 'Belgian endives', de Nederlanders spreken van 'Brussels lof' en de Duitsers van 'Brüsseler witloof'. Naast de klassieke witte kroppen heb je minikropjes, groen witloof en zelfs

met een rood randje. Witloof wordt van oudsher in volle grond gekweekt; commerciële teelten gebeuren op een waterbed. Het is een caloriearme groente met waardevolle mineralen als kalium en foliumzuur. Je kan het rauw, gestoofd, gekookt, gestoomd, gebakken, in de wok of uit de oven eten, gekonfijt of gekarameliseerd. Bewaar je witloof altijd koel en donker, dan blijft het mooi wit.

Meer info: www.witloofgaatvreemd.be

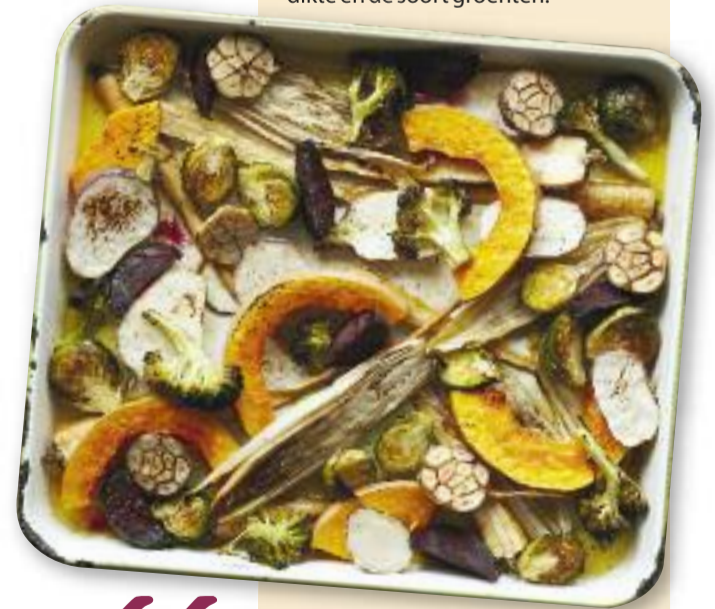
TIP

Gekarameliseerd witloof is ook erg lekker bij wildpaté: frisser en minder plakkerig zoet dan de klassieke uienconfituur.

Groentengrillen

Raap, pompoen, peterseliewortel, broccoli, spruiten, rode biet, look, witloof... Op de boerenmarkt ligt er een weelde aan wintergroenten die je in de oven kan grillen.

Schrob de rapen, peterseliewortel en rode bieten goed schoon, spoel ze, schil ze niet en laat er ook een stukje van de steel aan, voor de versiering. Snij ze samen met de andere groenten in twee, vier of acht, afhankelijk van de grootte. Schik ze in een ruime ovenschotel. Snij enkele bollen look dwars door en leg die tussen de groenten. Overgiet alles met flink wat olijfolie, druppel er wat balsamico over, bestrooi met grof zout en versgemalen peper en laat circa 30 minuten bakken op 180°C. Controleer af en toe: de gaartijd is afhankelijk van de dikte en de soort groenten.



Dit is een 'luiemadammenschotel', voor als je geen tijd (of zin) hebt om lang te kokkerellen. Hij past bij alle soorten vis, vlees of veggie; warme couscous, linzen of quinoa



Locatie: Boerenmarkt Gaasbeek. Haar: Kwa'Fuur, Halle. Kleding: Bella Belli, www.bellabelli.be. Juwelen: New Look. Make-up: Kim Maes. Styling: Debby De Mangelaere en Suzan Teirlinck, www.lesfillesroutines.be. Foto's: Sigfrid Eggers, www.studio66.be. Redactie: Laurence Machiels



Van spruitjeslucht zal je niks merken: die komt pas vrij als spruiten langer dan 5 minuten koken

Schorseneren

- ✓ een bussel schorseneren
- ✓ azijn
- ✓ grofgehakte walnoten



Gebakken

Schrob de schorseneren met een borsteltje stevig onder de kraan tot de aarde er af is. Hou er twee apart en schil de rest met een dunschiller. Vul een kom met 2 liter koud water en een glas azijn en laat je geschilde schorseneer er meteen in glijden. Snij ze niet in stukjes, zoals bij klassieke schorseneren in witte saus, maar behou de volle lengte. Stoom (of kook) ze gaar in een grote pot, giet af en laat uitlekken en afkoelen - dat geeft straks een mooier korstje bij het bakken.

Chips

Snij met een dunschiller ultrafijne plakjes, over de volledige lengte van de twee overgebleven schorseneren. De schil blijft eraan! Snij ze op een lengte van 15 cm af en doe ze ook meteen in een kom met koud water met azijn, tegen het verkleuren. Giet af, dep goed droog en bak ze in de frietketel gedurende 6 minuten op 170°C. Bak er niet te veel ineens en haal ze tijdens het bakken af en toe met een metalen satéprikker uit: ze hebben de neiging om aan elkaar te blijven plakken.

Serveren

Smelt boter in een pan, rol er de schorseneren in en bak op een hoog vuur, met peper en zout. Schik op de borden, als een asperge, en strooi in het midden een wolkje chips. Werk af met wat gehakte walnoten.

TIP

Maak je nooit schorseneren klaar omdat je vingers er vuil van worden? Shame on you! Dit is echt een veel te lekkere groente om ze voor zo'n domme reden uit je keuken te bannen. Trek een paar keukenhandschoenen aan en het probleem is meteen opgelost.

Spruitjes

- ✓ 300 gram spruitjes
- ✓ Griekse yoghurt
- ✓ 100 gram hazelnoten
- ✓ bronspoeder
- ✓ enkele takjes venkelgroen of dille

Mousse

Was de spruitjes, snij de verkleurde onderkant af en verwijder eventuele bruine blaadjes. Pel de buitenste blaadjes voorzichtig af tot je bij het blekere hart belandt. Hou de blaadjes apart.

Stoom de harten tot ze zacht zijn en mix ze fijn in de blender, met een eetlepel Griekse (of andere dikke) yoghurt, peper en zout.

Krokant

Breng ondertussen water met een theelepel bicarbonaat aan de kook, gooi er de losse blaadjes in, tel tot drie en giet meteen af. Laat schrikken in ijswater (of onder koud water).

Bronzen hazelnoten

Verwarm de hazelnoten zachtjes in een pan en bestrooi ze met bronspoeder. Draai een paar keer flink met je pan in het rond, tot alle noten mooi glimmen. Laat afkoelen en bewaar in een afgesloten doos.

Serveren

Spuut een paar toefjes mousse op de borden, schik de krokante blaadjes in het midden en versier met sprietjes venkelgroen of dille en een paar bronzen hazelnoten, voor een feestelijke toets.

