

Heerlijke column

PIEPENDE GROENTEN

Aaaah, er zijn heel wat primeurgroenten waar we nu volop van kunnen genieten, zoals de artisjok. Dat is een heel magere groente, goed voor de darmtransit, rijk aan kalium, fosfor, calcium, magnesium ... Waarom eten we eigenlijk niet elke dag artisjok, denk ik dan? De groente is ondanks z'n stoere uiterlijk ook veel makkelijker klaar te maken dan je denkt, op vtmkoken.be bij de Keuken van Sofie, kan je een filmpje bekijken van hoe het moet. Ga altijd op zoek naar verse exemplaren, als je ze tegen elkaar wrijft, moeten ze zingen. Vul een grote pot met water, voeg peper, zeezout en het sap van één citroen toe, en eventueel look en laurier. Breng aan de kook en doe er de artisjok in, ontdaan van de steel - het best afkraken, zo verwijder je de vezels. Laat 35 tot 50 minuten - naargelang de grootte - gaarkoken, als je er een blaadje kan aftrekken, is hij gaar. Laat afkoelen en open de artisjok vervolgens zo dat je de binnenste kleine blaadjes kan verwijderen en het binnenste hooi dat op de bodem vastzit, trek je er voorzichtig uit. Nu is hij klaar om te eten met een lekkere yoghurtvinaigrette of om te vullen met gebakken langoustines in een kokossausje. Verse asperges zijn er nu ook, en ook zij moeten piepen als je ze tegen elkaar wrijft. In mijn supermarkt doen ze hun best om gans de winter asperges aan te bieden, maar het is juist leuk om erop te wachten en ervan te genieten als ze vers van het veld komen. Hun teeltseizoen ligt tussen begin april en eind juni. Met een geprakt eitje en gesmolten boter, wat garnaaltjes of gerookte zalm ben je zo in de zevende hemel!

En dan nog een lekkere knol, de koolrabi. Hij heeft een grappig Teletubbies-achtig uitzicht, met sprietjes aan. Ook de stengels en bladeren zijn perfect eetbaar. Rauw, geraspt in een salade, of gekookt. Om de smaak te behouden kook of stoom je ze het best eerst in de schil. Daarna kan je ze geschild opbakken of in een gratin gebruiken in de plaats van aardappelen.

Wie net zoals deze piepende groenten ook zo van zingen houdt, is mijn kleine kapoen. Ze doet er zelfs al wat *moves* bij, geweldig grappig! Dat is toch echt een aapje hé, zo'n kindje. Als er gepoetst wordt, wil ze ook vlijtig meedoen. Het zorgt niet meteen voor het gewenste resultaat, maar het is wel plezant! Nog zo iets heerlijk is je kind zien smullen. Ik probeer haar zingende mondje van zoveel mogelijk lekkers te laten proeven. Ze geniet zelfs al mee van garnaaltjes, wuloks of kreeft als we fruits de mer eten. Heerlijk!

Heb jij ook zin gekregen in zingen, dansen en smullen? Op 4 april is er weer B-EATS in het Felix Pakhuis in Antwerpen. Chef Kenny Bernaerts en dj Felix da Housecat bereiden een viergangendiner, of je geniet van lekkere hapjes uit de foodtrucks. En dan, *see you and Felix on the dancefloor!* Check www.B-EATS.be voor info. En ook deze tip wil ik nog meegeven: laat je eens verrassen door Nicolas Decloedt en zijn vrouw, ze doen maandelijks een table d'hôtes in hun mooie herenhuis in Jette. Hun vegetarische keuken is op gastronomisch niveau, en alle aangepaste biowijnen zijn top. Een aanrader, inschrijven op hun nieuwsbrief (via humusrestaurant@gmail.com) is de boodschap!

Sofie Dumont

Chef-kok Sofie Dumont, www.sofiedumont.be



Laat je verrassen door Nicolas Decloedt!



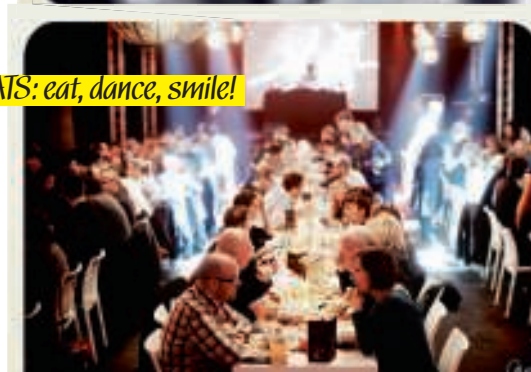
Mmm!



Niets zo heerlijk als je kind zien smullen!



Klein aapje



B-EATS: eat, dance, smile!