

Kip provençale

hak de kip, uiteraard van de beste kwaliteit, in stukken en wentel in bloem met peper en zout, bak de stukken in een ruime pan in een beetje olijfolie en boter . Oefen geduld tot de stukken goed gekleurd zijn!!

schep de kip uit de pan en bak nu de courgettestukjes, uien en look een paar minuten

schep de groenten uit de pan en blus met een glas witte wijn en laat tot de helft uitkoken. Zeef het vocht en bewaar..

schep nu in een ruime braadslee de groenten, schik daarop de gepelde tomaten en het karkas van de kip.. schik de gebakken stukken bovenop en laat garen in een warme oven, reken toch op een 40 minuten

opdienen met rijst of hoorntjes...

Rundvlees in rode wijnsaus

marineer de stukken rundvlees(stoofvlees van de beste kwaliteit) in rode wijn met wortelen, ui, look, peperkorrel,een scheutje cognac,tijm en laurier 12 uur in de koelkast

bak de stukken vlees goed bruin en voeg de gemarineerde groenten toe met een beetje zout en de rode wijn..

laat een paar uur sudderen, ondertussen bereid u de garnituur: spek, niet gerookt !!, even opkoken in water en dan bakken in een weinig olijfolie. Uitjes, kleine ronde zilverui glaceren: doe ze in een pan met boter en suiker en een weinig water, laten koken tot het water verdampt is, nog een lepel suiker en een scheutje balsamico toevoegen en op zacht vuur caraméliseren

...

champignons in vier snijden en blancheren in water, boter en citroen, peper en zout

houd de garnituren, de uitjes, spek en champignons apart

als het vlees gaar is schept u het vlees en de groenten in een aparte pot, de groenten moeten nu gemixt worden tot u een fijne mousse bekomt; Meng de mousse nu door de saus , voeg gerust een beetje water toe, controleer de smaak, voeg het vlees toe en voor het opdienen mengt u de garnituren door de stoofpot... opdienen met gekookte aardappel en eventueel een beetje appelmoes.

Kalfschenkel

Wentel de stukken schenkel in bloem, kruiden met peper en zout, kleuren in olijfolie met een weinig boter.

Het is belangrijk dat het vlees mooi bruin kleurt, reken op een tiental minuten.

Ondertussen de groenten fijn snijden: ui, look, selder, wortel en prei, het vlees uit de pan scheppen en de groenten sudderen, witte wijn toevoegen, een halve liter voor 4 personen.

Zeste van 1 citroen, dit is de gele schil, zeer fijn gesneden, geen wit, plus de in stukken gesneden citroen, ontdaan van het witte vel (smaakt te bitter).

Neem nu een ovenschotel, schik daarin de groenten, erboven de schenkel en overgiet met het vocht.

Plaats alles in de oven en voeg er na 45 minuten een gepelde en in partjes gesneden tomaat aan toe. Laat alles nog een 10 tal minuten sudderen in de oven.

Opdienen met rijst of deegwaren, zet wat parmesanschilders als garnituur op tafel met een flesje van de beste olijfolie.

Eendenborst

Een specialiteit van de streek.

Wordt opgediend op verschillende manieren, de basisbereiding is echter van zeer groot belang, daar gaan we...

Maak met een scherp mes inkervingen aan de kant van het vel, in de vorm van een wafeltje, leg het vlees in een voorverwarmde pan op de velzijde.

Laat nu langzaam bakken ZONDER te prikken of te draaien, op een middelgroot vuur, niet te traag, anders gaat het vlees koken, niet te hard, anders verbrandt het...

Bak tot er veel vet is weggesmolten en het vel een mooie goudbruine kleur heeft, reken toch op een 15 à 20 minuten.

Haal de stukken uit de pan en giet al het vet weg, reinig de pan met een beetje keukenpapier en bak nu het vlees in een weinig boter, niet langer dan een paar minuten.

Snijd in heel fijn reepjes, en nu de garnituren, bijvoorbeeld bij warm weer opdienen met een lauwe vinaigrette en een mooie salade, of met een bordelaisesaus, sjalotjes in boter stoven, rode wijn toevoegen en laten inkoken, aanlengen met rundfond en stukjes courgette, met appelsiensaus, en zo verder...

Groenteschotel met penne

Meng courgettes, ontdaan van pit en pel... ui en een beetje verse look met laurier, verse dragon, verse basilic, grof zout, peper en een flinke scheut olijfolie, zet alles een 4/5 uur in de koelkast.

Schep de groenten in een vuurvaste schotel, het vocht doet u weg, overdek met een mengsel van broodkruim en geraspte parmesaanse kaas, bovenop leg je partjes gepelde en ontpitte tomaat, zet alles in een niet te warme oven, 150 graden, 1 uur .

Opdienen met penne en eventueel een stukje gegrilde zalm, of tonijn .. U zult verbaasd zijn van het resultaat !!!

Tartaar van tonijn of zalm

Snijd de vis, ontdaan van vel en alle graatjes in kleine blokjes en zet deze koud.

De garnituur die u op het laatste moment voor het opdienen onder de vis mengt zet u ook koud, elk ingrediënt apart in een potje ...

Kapperkes, niet te veel, ze mogen niet overheersen ! Fijngehakte platte peterselie, fijngesneden ui, sjalotje, limoen sap, olijfolie, grof zout, peper,

Alles mengen, proeven en bijkruiden, bij de zalm mag je een beetje gerookte zalm mengen.

Opdienen met komkommer in blokjes gesneden, ontpit en ontveld, gemengd met een sausje, helft mayonaise, helft magere yoghurt, puree van rode paprika en een paar ansjovisjes van Coulioure....

Een puree van rode paprika

pel de paprika: leg ze in een ovenschaal op aluminium papier, laat ze zwart roosteren onder de grill.

Leg ze in een schotel, bedek met folie en zet ze in de koelkast.

Na een paar uur kunt u moeiteloos het pelletje verwijderen.

Voor de puree zet u de paprika in een pannetje met een weinig olijfolie. Laat 15 min garen. Voeg p&z toe en een beetje kippenbouillon, laat uit koken . Gladmixen en klaar !!

Tomaatjes met mozzarella

pel de tomaten, even laten schrikken in kokend water en onmiddellijk afspoelen onder koud water.

In partjes snijden en ontpitten;snijd nu de mozza in niet te kleine stukjes, meng de tomaatjes en de mozza met olijfolie, p&z, een weinig basilicum en een druppel citroensap;zet in de koelkast gedurende een paar uur;zet de schaal op kamertemperatuur voor het opdienen;schik op een beetje gesneden salade en werk af met parmesanschilders.

Bij dit eenvoudige gerecht staat of valt alles bij de keuze van de grondstoffen , zongerijpte tomaten ,superverse mozza, olijfolie van de beste soort,

Lamschenkel

ook souris d'agneau, dit is een stukje uit de lamsbout, wordt apart verkocht, reken 1 boutje per persoon. We gebruiken voor dit recept een diepe braadslee

Het vlees eerst goed aanbakken in olijfolie en geklaarde boter. Wees geduldig, na een tijdje kleurt het vlees mooi bruin. In de zelfde pan bakt u gekonfijte citroen, look , uitjes, p&z,laurier en tym .laat alles een tijdje meestoven. Gekonfijte citroen vindt u in de speciaalzaken...Voeg nu een bodem witte wijn toe, het vlees mag niet volledig onder staan! Dek af met aluminium papier en laat 30 min op een klein vuurtje verder garen;zet nu aan de kant en laat minimum een paar uur staan;

voor het opdienen moet alles in de oven, ongeveer een uur tot anderhalf uur, zonder deksel en zonder aluminium papier, de wijn en de jus zullen langzaam verdampen, het vlees moet u om de 15 minuten overgieten met de jus...U bekomt dan een mooi gekleurde en bijna gecarameliseerde korst

Opdienen met gekookte aardappeltje en een groentekrans, super lekker !!

Foie gras de canard mi-cuit

Let bij de aankoop op de versheid en de kwaliteit van de lever, koop niet te groot, maximum 500/600 gram.

Eerst gaan we de lever reinigen, breek in twee stukken, verwijder de onzuiverheden en haal er het vliesje van af .

Leg in een schaal en besprenkel met een scheutje cognac en monbazillac, kruiden met p&z.

Laat alles een nachtje in de koelkast trekken.

Op kamertemperatuur in een terrine schikken en goed aandrukken met een vork, zorg dat er geen lucht meer tussen de stukjes zit.

En nu komt het geheim.... zet de terrine in een bain marie, in een oven van maximum 100 graden en laat langzaam “bakken”.

Voor drie levers rekt u op plus minus 60 tot 75. Als u kunt, controleer dan de kerntemperatuur, de pastei is klaar als de kern 70 graden heeft, ook niet meer !!laat afkoelen en zet weg in de koelkast, opdienen na 2 tot3 dagen, u kunt de pastei een 14 dagen bewaren in de koelkast.

Entrecote

Op algemeen verzoek dit eenvoudige gerecht.

Koop ook hier het beste vlees, we gebruiken limousin, normand of charolais, als u kunt controleer de herkomst van het beestje...Neem de stukken vlees, dik gesneden, reken een stuk van vier/vijfhonderd gram voor twee personen en wentel ze in een kruidenmengeling van Olijfolie, p&z, basilicum en oregano. Zet in de koelkast en draai ze af en toe eens om. Verhit een klein beetje geklaarde boter en bak het vlees een paar minuten aan beide kanten....opdienen met verse deegwaren en een provençaalse tomatensaus. Simpel maar ook hier kunt verstedd staan van de smaak als u maar goed begint...