

Het Noordzeevisfestijn



N.D.A.L.T.P.
Leuvense Plein 4 - 1000 Brussel

© by SAPEX

Nationale Dienst voor Afzet van Land- en Tuinbouwprodukten

De promotie van de produkten van de Zeevisserijsektor behoort sinds jaren tot één van de menigvuldige opdrachten van de N.D.A.L.T.P. inzake atzetbevordering.

Alhoewel het jaarlijkse verbruik van de zeevisserijprodukten in ons land tot één van de hoogste van Europa behoort, worden ook in deze sektor promotionele activiteiten nuttig en noodzakelijk geacht.

Eén van de redenen is het jammerlijke feit dat vele vissoorten niet meer of in elk geval te weinig gekend zijn bij de Belgische verbruiker.

Om aan dit euvel te verhelpen worden sinds jaren regelmatig, in overleg met de zeevisserijsektor, initiatieven genomen tot betere voorlichting én van de handel én van de verbruiker.

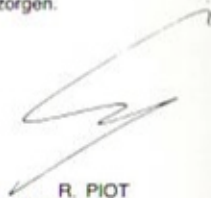
Vandaag hebben wij een receptenbrochure samengesteld in samenwerking met de Orde van de 33 Meester-Koks van België.

Naast eenvoudige tips inzake visbereidingen, versheid, enz., bevat deze brochure ook een 40 eenvoudig te bereiden, doch culinair hoogstaande recepten.

Naast de traditionele vissoorten, komen ook de minder gekende soorten aan bod.

Wij houden eraan de Orde van de 33 Meester-Koks van België te danken voor hun spontane, belangloze en zeer gewaardeerde medewerking en zijn ervan overtuigd dat deze recepten de lezer veel kookgenot zullen bezorgen.

In elk geval smakelijk eten!!



R. PIOT
Directeur-Generaal N.D.A.L.T.P.

Vis pocheren, koken of bakken

Over vis werden al reeds ontelbare kookboeken vol geschreven. Algemeen kan men stellen dat vis zeer gezond is en dank zij de moderne distributiemethodes binnen het bereik van iedereen is gekomen.

KOKEN

Vis mag nooit worden gekookt, want dan gaat de lekkere smaak verloren. Vis wordt «gepocheerd», wat betekent dat je het bereidingsvocht op het kookpunt brengt en er dan de vis in onderdompelt, waarna het vocht alleen nog maar voorzichtig mag bewegen maar zeker niet mag borrelen. Hou het vocht tegen het kookpunt aan voor de hele duur van de bereiding. In een water, juist onder het kookpunt bereid, heb je de meeste kans een heerlijke vis te proeven.

GAARHEID

Gepocheerde vis: als je merkt dat de vis lichtjes loskomt van de graat, dan kan men spreken van een goed gepocheerde vis. Heb je de vis gekookt, dan zal de vis loskomen van de graat aan de zijkant, maar aan de binnenkant zal hij nog rauw zijn.

Gebakken vis: als de boter eenmaal goed bruin is, de vis erin plaatsen en het vuur niet te hoog laten. Als de zijkanten van de vis een mooi gebakken kleur vertonen, kan je de vis omdraaien en iets minder lang aan de andere kant bakken; dan is hij juist goed.

Ovenbereidingen: als de bereidingsduur verschilt van de gepocheerde vis, nl. het loskomen van de graat, dan zal men bij de meeste recepten deze duur aangeven.

VERSE VIS

Nog meer dan bij andere voedingsmiddelen is de versheid belangrijk bij de aankoop van vis. Als je vis koopt bij een vertrouwde viszaak, die een grote omzet heeft, zal je nooit twijfels hoeven te hebben omtrent de versheid van de vis.

Bij de aankoop van vis moet je op volgende kenmerken letten om zeker te zijn dat de vis vers is:

- de vis moet fris ruiken, het liefst naar de zee;
- het visvlees moet vast en elastisch zijn;
- de schubben moeten goed vastzitten, de buik moet rond zijn en niet week aanvoelen;
- de huid moet glanzend zijn;
- de ogen moeten helder, glanzend en niet ingevallen zijn en de oogholte goed vullen;
- de kieuwen moeten glanzend, gelijkmatig gekleurd en over het algemeen rood zijn, nooit grijsachtig;
- filets moeten volgens de soort wit of rooskleurig zijn.

Vis moet je steeds zo vlug mogelijk bereiden. Laat de vis nooit langer dan twee dagen in de ijskast liggen. Vis moet vers worden gegeten en dat houdt in dat je die nog maximaal 24 uur in de ijskast goed kan houden.

GEROOKTE VIS

Verschillende vissoorten worden ook in gerookte vorm te koop aangeboden. De meest bekende is de haring, maar er zijn nog andere lekkernijen onder de gerookte vissoorten zoals: heilbot, makreel, sprot, schelvis, kabeljauw, hondshaai en andere.

Bij gerookte vis zijn er twee belangrijke onderverdelingen: koud gerookt en warm gerookt. Deze laatste bereiding noemt men ook gestoomde vis. Deze behoudt een groter gedeelte van zijn vetgehalte dan koud gerookte vis. Het visroken is een uiterst gespecialiseerde en nog steeds ambachtelijke bezigheid.

POCHEREN

Om vis te pocheren moet je een goed kooknat (= court-bouillon) bereiden, waarin het aroma van de vis nog beter tot zijn recht zal komen. De eenvoudige basisbereiding is dat je water laat koken met daarin: peper, zout, tijm, laurier, een half kopje azijn en een ui. Het is aan te raden er tevens nog een selderij en enkele wortelen aan toe te voegen. Alles samen aan de kook brengen, de vis erin leggen en het vuur verminderen.

Een aantal variaties die de smaak gunstig kunnen beïnvloeden zijn: de azijn vervangen door witte wijn; peterseliewortels toevoegen; geplette peperboilen nemen i.p.v. gewone peper.

Tenslotte dit: een echt geraffineerde bereiding zal erin bestaan dat je i.p.v. een

gewone court-bouillon als visnat te gebruiken, een visfumet gebruikt. Zo een visfumet bereid je met dezelfde ingrediënten als de court-bouillon, maar je voegt er een kop en graten van de te pocheren vis aan toe, of van een ander fijne vis zoals tong, tarbot, enz...

Dit geheel een tijdje goed laten trekken, daarna zeven en in dit vocht je vis pocheren.

WELKE VIS?

In principe kan je elke vis pocheren en bakken. In de praktijk echter leer je al snel dat bepaalde vissen lekkerder zijn in de ene bereiding dan in de andere en daar zijn dan bepaalde culinaire gewoontes door ontstaan, die ervoor zorgen dat je er bvb. nooit aan zou denken een tong te pocheren, maar wel tongfilets. Iedereen kan voor zichzelf uitmaken aan welke bereiding hij de voorkeur geeft.

BARBECUEN

Houd je van barbecuen? Ook dan kan vis voor heelwat lekkere en gewaardeerde afwisseling zorgen. Gewoon geroosterd kan hij heerlijk zijn. Maar heb je ook al eens visspijtes geprobeerd? Hier moet je natuurlijk steviger vissoorten gebruiken zoals staartvis, haring, makreel, tongfilets, zeewolf. In blokjes snijden (tongfilets oprollen) en op de spitjes steken, met stukjes ui, tomaat, pepers, zoals bij vleesspijtes. Sprot en haring in hun geheel zijn verder «ideale barbecue-vissen».

RESTJES

Visrestjes kunnen de basis vormen van een tweede maaltijd. Vooral gepocheerde vis leent zich hiervoor uitstekend. Het is dan ook geen slecht idee om als je vis pocheert altijd wat extra te bereiden. Terwijl de vis nog niet helemaal afgekoeld is, ontdoe je hem van vel en graten. De vis bewaar je in de koelkast en de volgende dag kan je bijvoorbeeld een gratineerde schotel klaarmaken. Maak hiervoor een bechamelsaus en roer daar de koude vis door, tot alles goed gemengd is. In een vuurvaste schotel overgieten en in de oven goed warm laten worden. Met puree aardappelen smaakt dit heerlijk.

SCHOONMAKEN

Vraag rustig aan je vishandelaar of hij de vis even voor je wil reinigen en desgewenst fileren en ontvellen. Je kunt hem ook vragen de vis reeds in het nodige aantal porties te versnijden, of te fileren. Misschien betaal je dan wat extra voor het werk, maar je bent zeker dat alles goed gebeurt en het

bespaart je heelwat tijd en moeite. Zorg wel dat je de vis nog goed wast en naspoelt alvorens hem te bereiden. Daarna afdrogen tenzij je hem pocheert.

NOG MOGELIJKHEDEN

Niet alleen het pocheren en het braden vormen klassiekers in de visbereidingen, er zijn nog heelwat meer mogelijkheden, meestal wel wat ingewikkelder in de bereiding, maar vaak des te smakelijker.

Roosteren: gegrillde vis is heerlijk. Bepaalde soorten komen geroosterd nog beter tot hun recht, zoals haring en sprot.

In papillot: in aluminiumfolie of in boterpapier in de oven... lekker! Al eens geroookte sprotjes in papillot in de oven of in de open haard gelegd om ze op te warmen?

In frituurvet: de vis in deeg rollen of paneren en zo in een warme frituur doen. Vooral met kleine visjes die je er zo met huid, kop en staart in hun geheel in kan gooien, valt deze bereiding erg mee.

In gelel: rog, zeepaling en doornhaai lenen zich best voor een bereiding in gelel. Hiervoor het eigen visnat, waarin je de vis pocheerde, zeven en daarna reduceren. Vervolgens over de stukken vis gieten en laten afkoelen. Deze vissoorten vooral bevatten dikwijls uit zichzelf zoveel gelatine, dat je er geen meer hoeft toe te voegen aan de bereiding.

Stoven: vissoorten met goed vast vlees kunnen uitstekend geschikt zijn voor een gestoofde bereiding in visnat, in boter of wijn. Staartvis en zeewolf doen het in zulke bereidingen opperbest.

In de oven: in een vuurvaste schotel met bijvoorbeeld wat selderij, tomaten, een sjalot, wat tijm en laurier, een worteltje, peper en zout, en overgoten met wat droge witte wijn kan de vis heel lekker zijn. Een bijkomend voordeel van een dergelijke bereiding is dat je de vis niet zo op de minuut moet opdienen.



Makreel
Scomber scombrus

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: zomerperiode.

Bijzondere kenmerken:

- vette, voedingsrijke haringachtige vis.
- gerookt, gebakken, gekookt, in papillot.

Makreelrilletten

Ingrediënten: voor 4 personen:

1 kg makreel - witte peper - 3 kruidnagels - gember - nootmuskaat - ganzevet

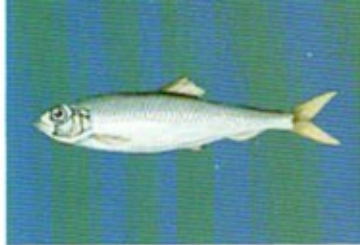
Bereiding: Grilleer verse makrelen met kruidnagel in een hete oven. Zodra de vis gaar is, ontvel hem en neem stukjes vis van de graat af. Houd de mooiste stukjes afzonderlijk. Plet de rest met een vork en kruid met peper en vierkruiden (mengsel van witte peper, kruidnagel, gember en nootmuskaat).

Voeg warm ganzevet toe en meng goed. Laat iets afkoelen en meng daarna de grote en mooie stukjes makreel in deze farce.

Breng deze nu over in een aarden pot en overgiet met de rest van het ganzevet.

Serveer deze makreelrilletten met stokbrood.

A. Goderis - «L'Aquilon» - St-Idesbald



Haring
Clupea harengus

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar.

Bijzondere kenmerken:

- blauw zilveren rondvis met witte buik.
- wordt op alle mogelijke manieren bereid.

Lentesalade met haring

Ingrediënten: voor 4 personen:

4 mooie geroookte haringen - 2 appels (gouden) in blokjes gesneden - 150 gr Passendalekaas in blokjes gesneden - 1 eetlepel gehakte peterselie - 1 eetlepel kervel - 1 eetlepel dragon - olie en azijn - 2 gekookte aardappelen in blokjes.

Bereiding: Haal de haringfilets van de graat. Leg de koppen en de graten even opzij. Reinig de filets en snijd ze in kleine stukjes. Voeg de appel-, aardappel- en kaasblokjes bij. Kruid met de gehakte peterselie en de kervel.

Breng op smaak met olie, azijn en peper uit de molen. Schik de salade in de vorm van een haring, en leg de kop en staart op iedere imitatie.

R. Van Duuren - «La Sirène d'Or» - Brussel



Sprot Sprattus sprattus

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: winterperiode.

Bijzondere kenmerken:

- blauw zilveren rondvisje.
- gerookt een delicatessen.

Ingemaakte sprot op mijn manier

Ingrediënten: voor 4 personen:

1 kg sprot - 2 uien - 2 citroenen - peperbollen - 1 glas droge witte wijn - 1 scheut azijn - 1 glas water.

Bereiding: Ontvel gerookte sprot en trek daarna in filets. Leg in een aarden pot een laag schijfjes ui, daarop een laag sprotfilets, een laag schijfjes citroen en wissel zo af tot de pot bijna vol is. Voeg er peperbolletjes bij en overgiet alles met een heft water, een heft witte wijn en een glaasje azijn. Serveer na twee dagen marinade.

C. Rommelaere - «L'Aquilon» - Sint-Idesbald



Noorse schelvis ("Rode zeebaars") Sebastes marinus

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar.

Bijzondere kenmerken:

- als filet zeer geveerd voor overgerechten.

Filets van Noorse schelvis in een netje

Ingrediënten: voor 4 personen:

4 filets van Noorse schelvis (200 gr per persoon) - 1 netje (crêpinette) - 20 kleine witte uitjes, gepeld en geblancheerd - 4 aardappelen - 2 preien, fijn gesneden en geblancheerd - zout - peper - boter - citroen.

Bereiding: Kruid goed de visfilets en verpak ze in een netje (crêpinette vind je bij de slager). Bak de vis in de boter. Stof de uien en de prei in boter. Schik deze in het bord rond de vis, alsook schijfjes gekookte aardappel.

M. Caerdinael - «Le Sanglier des Ardennes» - Durbuy



Schelvis Gadus aeglefinus

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar.

Bijzondere kenmerken:

- zeer smakelijke zilverwitte rondvissoort, met zwarte ronde o-vlek op de flanken.
- ontschubben vóór gebruik. Hiervoor kun je gewust beroep doen op je vishandelaar.

Schelvisfilets in een groen kleedje

Ingrediënten: voor 4 personen:

700 gr schelvisfilets - peper en zout - 1 petersele - 1 ui - 1 sla - 1 lepel mosterd - 2 lepels boter - kruiden.

Bereiding: Snijd schelvisfilets in repen van ongeveer 50 gr. Neem er drie per persoon.

Kruid één uur vóór de bereiding met peper en zout en bestrooi met gehakte petersele en gesnipperde ui.

Wikkel de vis in sla blaadjes.

Leg op een beboterde braadschotel en laat met deksel stoven gedurende 10 minuten. Pas op voor eventueel aanbakken.

Haal de pakjes uit de schotel en werk het bekomen visaf op met mosterd en verse boter. Kruid de bekomen saus en giet ze over de vispakjes. Serveer met gekookte aardappelen.

L. Huysentruyt - «De Snippe» - Brugge



Steenbolke Gadus luscus

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: oktober tot maart.

Bijzondere kenmerken:

- witachtige rondvis.
- licht verteerbaar, zeer voedzaam en fijn van smaak, wordt ook gedroogd.

Steenbolke met trappist

Ingrediënten: voor 4 personen:

melk - bloem - boter - olie - zout - peper - nootmuskaat - 1 flesje trappist - 1 citroen - groene kool of spruitjes - spek - 1 kg steenbolke.

Bereiding: Krijp de vinnen, reing, was en droog de steenbolke. Laat de vis weken in melk en wikkel vervolgens in de bloem. Laat in een pannetje de vis kleuren aan beide zijden in een weinig boter gemengd met olie.

Leg de vis in een braadslee. Kruid met zout, peper en nootmuskaat. Giet trappist en een beetje citroensap over de vis. Laat stoven gedurende 20 minuten in een hete oven.

Haal de vis uit de braadslee en bind het kooknat met een goede lepel boter.

Napper de vis met dit sausje. Serveer met een puree van spruiten of gesnipperde groene kool in een rommsaus en kleine stukjes spek.

J. Boschman - «Le Grand Ryau» - Grandrieu



Kabeljauw
Gadus morhua

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar.

Bijzondere kenmerken:

- groenachtig, witte rondvis.
- aanbevolen voor kook- en ovensgerecht.

Kabeljauw met venkelroomsaus

Ingrediënten: voor 4 personen:

4 moten kabeljauw van 225 gr - 2 venkelharten - 2 hard gekookte eieren - 1 koffielepel mosterd - 1/2 citroen - 8 cl olijfolie - 6 cl room - 1 koffielepel pastis

Bereiding: Snijd de venkelharten in vier en kook ze gaar in licht gezouten water. Pers ze goed uit en laat koud worden.

Mix 2 hardgekookte eierdooiers en de venkelharten in puree en voeg er kloppend mosterd, kruiden en het sap van 1/2 citroen bij. Voeg er uiteindelijk de olijfolie bij zoals men een mayonaise maakt. Klop de room in een bol met de pastis half op en vermeng dan met de saus. Proef en kruid eventueel bij.

Pocheer de kabeljauwmoten in een goed gekruide court-bouillon.

De saus serveert men bij koude of warme vis.

M. Van Tongel - «Toihuis-Veer» - Schelle



Heek ('Mooie Meid')
Merluccius merluccius

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar.

Bijzondere kenmerken:

- grijze rug, witte buik, rondvis.
- wordt in ronde schijfjes gebakken, wordt zowel warm als koud gegeten.

Heek met rabarber

Ingrediënten: voor 4 personen

1,6 kg heek - 200 gr rabarber - 50 gr boter - 3 dl room - 1/2 dl water.

Bereiding: Pel de rabarber en haal het glazige velletje eraf. Snijd in kleine stukjes en gooi ze in de boter en het water. Stoom op een klein vuurtje. Kruid de heek met peper en zout. Leg de vis in een ovenschotel. Voeg de rabarber en de room toe. Stoom in een warme oven (225°) gedurende 30 minuten.

Serveer met een aardappelgratin.

C. Dela Rue - «Le Beurnais» - Brussel



Wijting
Merlangius merlangus

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: heel het jaar door, doch vooral van oktober tot maart.

Bijzondere kenmerken:

- zilverwitte rondvis.
- licht verteerbaar, zeer voedzaam en fijn van smaak, wordt ook gedroogd.

Wijting in frituur

Ingrediënten: voor 4 personen:

4 wijtingen - peper en zout - bloem - 3 eieren - paneermeel

Bereiding: Kuis de wijting, snijd er de kop af en was in veel water. Boen de vis droog. Kruid met peper en zout. Wikkel de wijting in bloem, daarna in eiwit en uiteindelijk in paneermeel.

Bak de vis in een hete frituur. Als de wijting schoon bruin en gaar is, serveer bij voorkeur met een tartaarsaus. Deze saus is een sterk gekruide mayonaise met harde eierdooiers, garnageerd met uitsjes en zeer fijn gehakte bieslook.

J. Debacker - «Host. St. Nicolas» - Ieper



Vlaswijting ('Pollak')
Pollachius pollachius

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar.

Bijzondere kenmerken:

- groenzilveren rug, witzilveren buik, rondvis.
- ontschubben vóór gebruik.
- beter gebakken dan gekookt.

Vlaswijting met een mosselcoulis

Ingrediënten: voor 4 personen:

1 kg mosselen - 1 vlaswijting - 1 takje witte seiden - 3 wortelen - 1 ui - 1 knolselder - 150 gr boter.

Bereiding: Laat 50 gr boter smelten in de pan. Voeg de groenten (in blokjes gesneden), een takje tijm, laurier en peper bij.

Giet 2 dl water in deze pan en laat stoven gedurende 15 minuten. Gooi de mosselen erbij en laat, met het deksel dicht, 3 minuten stoven. Haal de mosselen, halvenwege door elkaar. Schep met een schuimspaan de mosselen uit het vocht. Haal ze uit de schelp.

Coulis: Schep met de schuimspaan alle groenten uit de pot. Gooi laurier en tijm weg. Zeef de mosselbouillon en mix de groenten ermee.

Stoom of grilleer de vlaswijting. Schik deze op borden. Voeg bij de coulis opgeslagen boter. Gooi de mosselen erbij en breng nog even op temperatuur. Kruid eventueel bij. Giet de coulis over de vis en strooi enkele toefjes kervel erop.

J. Solheid - «Hotel des Bains» - Robertville



Koolvis
Pollachius virens

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: juli tot mei;

Bijzondere kenmerken:

- zwartzilveren rondvis, zeer gegeerd ovenge-recht.
- ontschubben vóór gebruik.

Koolvis met curry

Ingrediënten: voor 4 personen:

1 grote ui - 2 grote tomaten - 1 appel golden - 10 dl droge witte wijn - 10 dl visfumet - 100 gr boter - 1/2 dl room - 2 tassen rijst - 1 bundeltje kruiden - zout - peper - curry.

Bereiding: Kruid koolvisfilets met zout, peper en curry. Stook de filets in lichtgebakken boter en voeg gesnipperde ui en look aan toe. Overgiet met witte wijn en visfumet. Dek de schotel af met folie en plaats hem in de oven. Haal de vis uit de braadschotel en kook het braadvocht in. Voeg de stukjes tomaten en de gehakte appel bij. Giet de room bij en laat nog even inkoken. Serveer met pilafrijst.

N. Lefevre - «Maison Nicolas Lefevre» - Brussel



Hondshaai klein gevlekt
Scyliorhinus caniculus

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar.

Bijzondere kenmerken:

- meestal gerookt.
- zeer lekker gesmoord en met gelei in 1 zuur.

Gesmoorde hondshaai met ui en wortelen

Ingrediënten: per persoon:

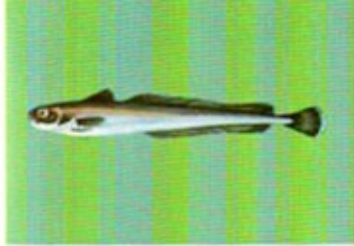
1 hondshaai van 300 gr - 1 wortel - 1 ui - 1 glas droge witte wijn - 1 klompje boter - zout - peper - laurierblad.

Bereiding: Beboter een braadslee. Schik de hondshaaien naast elkaar. Kruid met peper en zout. Giet witte wijn bij. Voeg nu de julienne van wortelen en uien en het laurierblad toe.

Dek af met folie en stoom de vis klaar in een hete oven. Serveer op een warm bord zodra de vis loskomt van de graat.

Overgiet met kookvocht en groenten.

M. Caerdinael - «Le Sanglier des Ardennes» - Durbuy



Blauwe Leng
Molva dypterygia

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar.

Bijzondere kenmerken:

- purperblauwe rug, witte buik, rondvis.
- gegeerd als filetvij.

Blauwe leng met een venkel en mosterdsaus

Ingrediënten: voor 4 personen:

1 kg blauwe leng - 2 wortelen - 1 prei - 1 takje selderij - 4 tomaten - laurier - tijm - 1 teentje knoflook - 2 dl room - 100 gr boter - graanmosterd - venkel.

Bereiding: Bereid een court-bouillon met verscheidene groenten, kruid en breng op kookpunt. Laat sudderen gedurende 10 minuten. Snijd de blauwe leng in filets en escalopeer op een 1/2 cm dikte. Snijd de wortelen, prei en selderij in julienne. Stoom deze groenten op een grill. Voeg de tomaten, een beetje venkel, knoflook, tijm en laurier toe. Laat 8 minuten stomen. Kook de room in en voeg enkele malen stukjes boter bij om het geheel luchtig te maken. Meng de graanmosterd en geblancheerde venkel in deze massa. Kruid eventueel bij. Schik de escalopes van gestoomde blauwe leng op een bord. Bedek met saus en versier met de groenten.

A. Feron - «Le Vieux Mons» - Mons



Leng
Molva molva

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar.

Bijzondere kenmerken:

- bleekgroenwitte rondvis.
- ontschubben vóór gebruik.
- meestal in filets verkocht.

Lengfilets met witloof

Ingrediënten: voor 4 personen:

800 gr lengfilets - 8 witloofstruiken - 10 gr knoflook - boter - visfumet - room - droge witte wijn - boter - zout - peper.

Bereiding: Stook witloof in water met peper en zout. Pocheer lengfilets in een visfumet.

Kook 15 cl visfumet, 10 cl droge witte wijn, room, peper en zout in. Voeg laatste de knoflookboter toe. Schik de leng op een bord met het witloof.

Overgiet met de saus.

R. Kissler - «Les Feuillages» - Fléron



Rode Poon ('Roodbaard')
Trigla corax

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar.

Bijzondere kenmerken:

- rode rug, witte buik, rondvis.
- zeer gegeerde bak-, braad- en ovenvis.

Rode poon in papillot

Ingrediënten: voor 4 personen:

4 rode ponen - 4 venkels - 1/5 kg merg - 3 sjalotten - 2 lepels vlees- of visglace - peper - zout - olie - 2 kg aardappelen - 1 takje verse tijm.

Bereiding: Reinig en was de rode ponen. Kruid met peper en zout. Wentel ze in bloem daarna in olie en grilleer. Haal ze halweg het kookproces van de grill.

Pocheer merg in heet gezouten water. Laat even uitlekken en meng met de gesnipperde sjalot. Voeg de vlees- of visglace bij. Maak nu papillotten van folie. Olie goed de binnenkant. Leg de vissen erin en giet het merg erover. Sluit de papillot goed. Plaats deze in een zeer hete oven.

Serveer met een gebakken aardappel gekruid met een beetje verse tijm.

N. Lefevre - «Maison Nicolas Lefevre» - Brussel



Engelse Poon
Trigla cuculus

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar.

Bijzondere kenmerken:

- rode rug, witte buik, rondvis.
- smakelijke bak-, braad- en ovenvis.

Gegrillde Engelse Poon met gekruide boter

Ingrediënten: per persoon:

1 Engelse poon van 300 gr - peterselie - tijm - bieslook - kervel - 1/2 citroen.

Bereiding: Maak een kruidenboter met peterselie, verse tijm, gesnipperde bieslook en kervel, peper en zout, en natuurlijk boter. Wrijf de vis in met olie, kruid met peper en leg hem op een warme grill. Grilleer beide zijden even lang.

Schik de vis op een voorverwarmd bord en dek de vis af met de kruidenboter.

Versier met een peterselietakje en een klein schijfje citroen.

M. Caerdinael - «Le Sanglier des Ardennes» - Durbuy



Zonnevis
Zeus faber

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar.

Bijzondere kenmerken:

- platte rondvis met de bekende St-Pieters-duimvlek op de flank.
- fijne bak-, braad- en ovenvis.

Zonnevis met prei

Ingrediënten: voor 4 personen:

4 moten zonnevis ± 200 gr per stuk - 50 gr boter - 1 dl droge witte wijn - peper - zout - 1 dl visfumet - 1/4 l room - 3 preien.

Bereiding: Stook fijne reepjes prei in boter en wijn. Laat de zonnevis gaar worden in de jus van de prei en de visfumet. Leg de vis na een tiental minuutjes op een warme schotel en houd warm. Laat het visnat tot 1/4 inkoken en voeg de room toe. Breng terug aan de kook tot de saus gebonden is. Voeg de gestookte prei bij de saus en breng op smaak. Just vóór het opdienen 50 gr boter in de saus roeren. Overgiet de zonnevis met dit lekker sausje. Serveer warm met aardappelpuree of halve maaltjes. Bestrooi met gehakte peterselie.

M. Darras - «T Wit Kasteel» - Kortrijk



Koningvis
Mullus surmuletus

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar.

Bijzondere kenmerken:

- rose-rood van kleur.
- fijn bak- en ovenvisje.
- prijst zichzelf aan.

Koningvis met aromaten

Ingrediënten: per persoon:

300 gr koningsvis - sjalot - prei - wortel - venkel - tomaten - bieslook - dragon - kervel - peterselie - peper - zout - salie - bonekruid - 1 glas droge witte wijn - 1/2 dl room - boter.

Bereiding: Schik de koningsvis op een bed van fijngesneden sjalot, prei, wortel, venkel, rijp tomaatvlees, bieslook, dragon, kervel. Kruid met peper, zout, salie en bonekruid. Verdrink de vis in droge witte wijn en visfumet en stook hem gaar op het aromatenbed. Als de vis gaar is, haal hem er voorzichtig uit en houd warm.

Kook het pocheemat tot 1/3 in een werk af met een weinig room en boter.

Laat de vis in de aromatensaus drijven en besprenkel met verse gehakte peterselie.

A. Goderis - «L'Aiglon» - St.-Idesbald



Doornhaai («Zeepaling»)
Squalus acanthias

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar.

Bijzondere kenmerken:

- meestal gerookt.
- zeer lekker gesmoord en met geleer in 't zuur.

Doornhaai in room van blond bier

Ingrediënten: voor 4 personen:

1 kg doornhaai - 1 flesje blond bier - 1 citroen - 1/4 l visfumet - 2 sjalotten - 1/2 kg hoppescheuten - 1/4 l room - 2 eieren.

Bereiding: Was de doornhaai en snijd in moten. Schik in een braadslee en kruid met fijngehakte sjalotten, peper, zout en citroen. Overgiet met het bier en de visfumet. Dek af en stook gaar in de oven. Laat het kookvocht samen met de room inkoken. Breng op smaak en bind met eierdooiers. Voeg de gestoofde hoppescheuten toe.

Serveer er aardappelpuree bij. Vervang buiten het seizoen de hoppescheuten door sojascheuten.

D. De Meirman - «Salons Georges» - Leuven



Rog
Rajidae

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar.

Bijzondere kenmerken:

- kraakbeenachtige grondvis met vlerken.
- wordt verkocht onder de vorm van roggevlervkjes.

Roggevlervkjes

Ingrediënten: voor 4 personen:

4 roggevlervkjes - 3 lepels ciderazijn - boter - peper - zout - kappertjes - augurk - tomaat - peterselie.

Bereiding: Koop bij de visboer roggevlervkjes voor vier personen. Leg de vlerkjes in een stoommandje en laat klaar stomen. Als je geen stoommandje hebt, leg dan de vlerkjes in kokend water, maar dan verlies je wel iets in smaak.

Laat 3 soeplepels ciderazijn enkele minuten inkoken. Roer op met veel stukjes boter, maar laat niet smelten. Breng op smaak met peper en zout. Strooi enkele gesneden kappertjes in de saus samen met een fijn gesnipperde ingemaakte zoetzure augurk. Haal de vis van de graat en schik op een bord. Overgiet de vis weelderig met de saus en bestrooi met kleine stukjes tomatenvlees en gehakte peterselie.

H. Follet - «Gambinus» - Zwevegem



Zeebaars
Morone labrax

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar.

Bijzondere kenmerken:

- kleine aanvoer.
- meestal als ovenbereiding, op zijn geheel klaar-gemaakt (behoud van smaak).

Zeebaarsfilets met tinkers

Ingrediënten: voor 4 personen:

4 zeebaarsfilets van 150 gr - 1 bosje tinkers - 6 verse spinazieblaadjes - 2 dl visfumet - 200 gr boter - 1 dl room - zout - peper.

Bereiding: Reinig en hak de blaadjes van tinkers en spinazie. Mix deze kruiden met een hete visfumet en voeg er de stukjes boter aan toe. Meng nu met de room, zout en peper en zeef.

Stoomt ondertussen de zeebaars. Schik de vis daarna op de saus in het bord.

Versier met enkele blaadjes tinkers.

M. Caerdinael - «Le Sanglier des Ardennes» - Durbuy



Zeewolf
Anarhichas lupus

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar.

Bijzondere kenmerken:

- grijze, vertikaal gestreepte rondvis.
- zeer smakelijk ovengerecht.

Gevulde zeewolf

Ingrediënten: voor 2 personen:

1 zeewolf van 1 kilo - een bundeltje witte uien - 100 gr zuring - 150 gr postelein - 200 gr groene sla blaadjes - 25 cl room - 25 cl droge witte wijn - 50 gr boter - zout - peper - broodkruim van 3 boterhammen.

Bereiding: Laat de zeewolf reinigen. Fruit de in stukjes gesneden ui, Snipper de sla blaadjes, de zuring en de postelein. Wanneer de uien glazig zijn, voeg de snippers erbij. Warm hevig op, opdat ze hun vocht zouden afgeven.

Neem de pan van het vuur en meng met het broodkruim, de helft van de room, zout en peper. Leg de vis op een folie en kruid met peper en zout aan beide zijden. Glijd de vulling in de vis en bestrooi met enkele klontjes boter. Giet de rest van de room en de witte wijn erover. Sluit de papillot met zorg. Laat gedurende 35 minuten stoven in een hete oven. Snijd de enveloppe juist vóór de bediening open.

R. Van Duinen - «La Sirène d'Or» - Brussel



Tong
Solea solea

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar.

Bijzondere kenmerken:

- -goede wijn heeft geen krans-.
- platte vissoort, bruin van kleur op de rug en wit op de buik.

Creatief met zeetong

Ingrediënten: voor 4 personen:

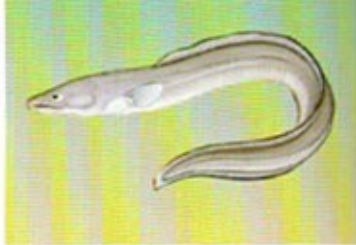
2 tongen van 500 gr in filets - vraag de graten, koppen en witte velletjes - 2 tomaten (ontveld en zonder pitten) - 3 dl room - 1 gesnipperde ui - 1 takje selderij - tijm - laurier - 2 koffielepels curry - 150 gr boter - 100 gr bloem - 100 gr champignons - 2 glazen droge witte wijn - zout - peper - bieslook en gehakte kervel.

Bereiding: Maak met de graten, koppen en zacht geslagen witte vellen, een gesnipperde ui, het takje kervel, een goede visrumet. Laat koken gedurende 20 minuten. Zeef door een puntzeef.

Saus: Kook de visrumet in na het toevoegen van de witte wijn en de gehakte champignons. Na het inkoken, voeg 3 dl room toe en laat nogmaals inkoken. Gooi nu de kleine stukjes tomaat, de curry en 75 gr boter, bij.

Kruid eventueel bij. Snijd de tongfilets in repen en rol ze in de bloem. Bak in de boter. Giet eerst de saus op het bord en schik daarop de tongfilets. Versier met kervel en gehakt bieslook.

G. Malchair - «Au Comte de Mercy» - Hermales



Zeepaling («Kongel»)
Conger conger

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar.

Bijzondere kenmerken:

- grote grijswitte zeeaal.
- zeer lekker gesmoord en met geleï in 1 zuur.

Zeepaling volgens Paul Puissant

Ingrediënten: 200 gr zeepaling per persoon - droge witte wijn - sherry-azijn - wortelen - ui - tijm - laurier - zout - peper.

Bereiding: Maak een court-bouillon met 3/4 l water, 1/4 l droge witte wijn, een scheut sherry-azijn, 100 gr wortelen en 100 gr gehakte ui. Aromatiseer deze bereiding met het takje tijm en een half blaadje laurier. Kruid met peper en zout. Breng zachtjes aan de kook. Haal het vel af van de zeepaling en snijd de vis in filets. Maak er stukjes vis van. Pocheer de vis in de court-bouillon. Haal de zeepaling uit het vocht. Voeg 15 gr bladgelatine toe aan het gezeefde en onvettige kooknat. Leg de zeepaling in een kom en giet het vocht erover. Laat helemaal afkoelen.

Serveer de zeepaling in geleï met een salade en een beetje opgeklopte room geparfumeerd met lijn kruiden.

Traiteur Paul Puissant - Brussel



Schol («Pladijs»)
Pleuronectes platessa

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: mei tot januari.

Bijzondere kenmerken:

- donkergroen tot bruinachtige rug met rode vlekjes, witte buik, platvis.
- bak- of broodvis.

Gebakken schol met champignons en garnalen

Ingrediënten: voor 4 personen:

1 kg schol - 8 grote champignons - 250 gr gepelde Noordzeegarnalen - 250 gr boter - peper - zout.

Bereiding: Bak de schol. Verhit de boter in een pan en bak 8 champignonkoppen en gepelde garnalen licht. Gebakken schol op een voorverwarmd bord. Bestrooi met champignons en garnaal. Serveer hierbij een bearnaisesaus. Het is helemaal niet nodig deze saus zeer heet te serveren, daar zij bij te grote warmte scheidt.

J. Debacker - «Host, St. Nicolas» - Ieper



Witje («Hondstong»)
Glyptocephalus cynoglossus

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar.

Bijzondere kenmerken:

- brune rug, witte buik, platvis.
- bakvis, als flet voor overgerechten.
- ontschubben voor gebruik.

Witje châteaubriand

Ingrediënten: voor 4 personen:

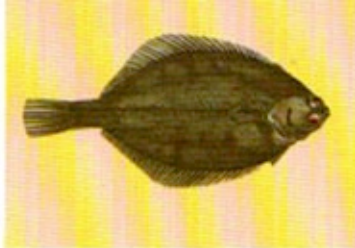
4 hondstongfilets - 2 eieren - broodkruim - bloem - boter - 500 gr champignons - takje dragon - takje bieslook - 1/2 glas droge witte wijn - scheut azijn.

Bereiding: Paneer hondstongfilets: kruid, wentel in de bloem, doop in licht opgeklopt eiwit en wikkel vervolgens de hondstong in een kleedje van broodkruim.

Verhit boter in de pan en kleur de filets op een zacht vuurtje. Houd ze warm. Bak enkele champignons.

Saus: Kook een half glas witte wijn en een scheutje azijn in. Giet deze reductie in de vispan. Kruid en voeg een beetje dragon en bieslook toe. Werk de saus op met enkele stukjes boter.

E. Dehouck - «Auberge des Falises» - Rochefort



Schar
Limanda limanda

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: mei tot januari.

Bijzondere kenmerken:

- bleek tot donkerbruinachtige rug, witte buik, platvis.
- gebakken of gebraden.

Schar met room en fijne groenten

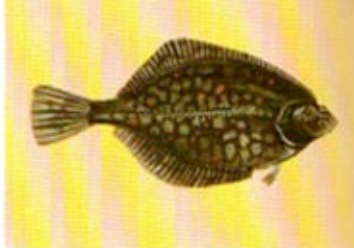
Ingrediënten: voor 4 personen:

4 scharren in filets - 2 wortelen - 2 preien - 1 knolselder - 2 aardappelen - 100 gr fijne groene boontjes - 1 pakje vers bieslook - 20 cl room - 1/2 glas droge witte wijn - peper en zout.

Bereiding: Kook aardappelen voor puree. Snijd wortelen, prei en selderij in stukjes. Kook deze julienne gaar in licht gezouten water. Kook de groene boontjes krokant in veel water. Leg de scharroletjes met room en wijn in een pan en laat 3 minuten koken. Neem ze eruit en mix de gekookte aardappelen in het kookvocht. Wrijf door een fijne zeef en breng op smaak.

Dresseer de scharroletjes op borden en schik de groentestukjes erop. Overgiet met saus en garneer met gehakt bieslook en groene boontjes.

M. Van Tongel - „Tohuus-Veer“ - Schelle



Bot
Platichthys flesus

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: het ganse jaar.

Bijzondere kenmerken:

- niet verwarmen met de schol.

Bot met witloof

Ingrediënten: voor 4 personen:

4 botfilets - peper en zout - 1 ei - wijnazijn - notenolie - arachideolie - roze en groene peper.

Bereiding: Snijd de botfilets in stukjes van 20 gr. Breng water aan de kook; kruid en aromatiseer. Laat de stukjes botfilets in het hete water zwemmen tot ze gaar zijn. Laat de filets uitlekken en schik ze op een schotel. De stukjes bot doen glanzen met een vinaigrette bestaande uit: peper, zout, egeel, een scheut wijnazijn, een scheut water, een lepel notenolie en een lepel arachideolie + enkele korrels roze en groene peper. Versier met veldsla en bojes gesneden witloof.

H. Mees - „Alta Ripa“ - Avelgem



Tongsschar
Microstomus kitt

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar.

Bijzondere kenmerken:

- niet verwarmen met tong.

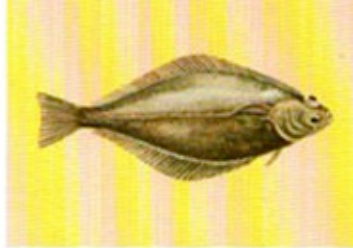
Tongsschar met saffraan en bosuilen

Ingrediënten: voor 4 personen:

4 tongsscharren - 2 dl visfumet - 3 dl room - een klomp boter - zout - peper - 2 saffraancapsules - 2 tomaten in blokjes.

Bereiding: Reinig de tongsscharren. Gebruik de graten voor de visfumet. Bak de tongsscharren in een beetje boter. Houd warm. Kook de visfumet en de room in. Kruid en voeg stukjes boter toe om de saus op te werken. Voeg de saffraan toe en pers de saus door een fijne purtzeef. Meng de gesnipperde tomaten en giet de saus over de vis. Versier met blokjes komaat rond de tongsschar.

A. Crahay - „Maison Moulan“ - Verviers



Heilbot
Hippoglossus hippoglossus

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar.

Bijzondere kenmerken:

- bijna zwarte rug, witte buik, grondvis.

Heilbotfilets met saffraan

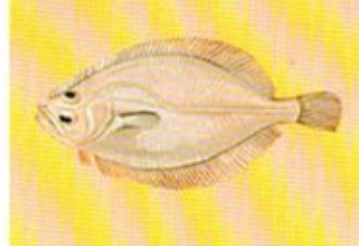
Ingrediënten: voor 4 personen:

1 kg heilbotfilets - water - droge witte wijn - selderij - uien - citroensap - champignons - wortelpeterselie - tijm - laurier - peperbollen - room - muskaatdruiven - saffraan.

Bereiding: Maak een kruidige visfumet met de kop en de graten van de heilbot. Kook 1 l water, 1/2 fles droge witte wijn, 1/2 selderij, 2 gehakte uien, 1 citroensap, 150 gr champignons, 1 wortelpeterselie (niet in de handel, maar wel zelf te kweken) - tijm - laurier en peperbollen.

Pocheer gedurende 20 minuten en passeer de visfumet door een purtzeef. Laat nu de visfilets op hun beurt pocheren in de fumet. Zodra de vis gaar is, haal hem eruit en houd warm. Kook de fumet in. Voeg 100 gr room per persoon bij, alsook een beetje saffraan. Kook terug even in. Voeg bij de saus, juist vóór het serveren, enkele gepeelde muskaatdruiven. Laat niet meer koken en giet de saus over de heilbotfilets. Serveer met een klein pannetje platijst.

G. Vander Perre - „Rest des Trois Tilleuls“ - Brussel



Schartong
Lepidorhombus whiffiagonis

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: mei - februari.

Bijzondere kenmerken:

- bruine rug, witte buik, platvis.
- het best gedroogd of gerookt; wordt ook als filet verkocht.

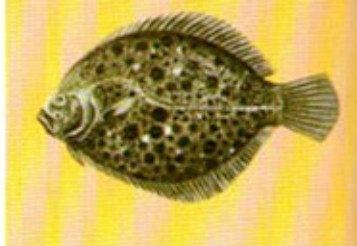
Schartong met witloof

Ingrediënten: voor 4 personen:

4 schartongen van 200 gr netto - 500 gr witloof - 200 gr boter - 4 dl room - 1/2 l visfumet - zout en peper.

Bereiding: Reinig de schartongen en teken met de punt van een mes een vierkant op beide zijden van de vis. Leg de schartongen op een bedje van fijn gesneden witloof in een goed beboterde braadslee. Kruid. Giet de visfumet en de room erbij. Dek af met boterpapier en laat gedurende 20 minuten gaarstoven in een oven op 200°. Houd de vis warm. Kook het vocht op 3/4 in en voeg er stukjes boter aan toe om de saus op te werken. Proef en kruid eventueel bij. Serveer op schotel. Overgiet de vis met de saus en geef er gestoomde of gekookte aardappelen bij.

E. Hausman - «Villa des Roses» - Aywaille



Griet
Scophthalmus rhombus

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar.

Bijzondere kenmerken:

- zeer fijne vis;
- platte ronde vis met bruine rug en witte buik;
- ontschubben vóór gebruik.

Griet met fijne groenten

Ingrediënten: voor 4 personen:

1 griet van 1,25 kg (250 gr per persoon) - 50 gr wortelen - 1 prei - 1 ui - 100 gr champignons - 1/2 l droge witte wijn - 1/4 l room.

Bereiding: Snijd 50 gr wortelen, de prei en de champignons heel fijn. Snipper de ui. Stook deze groenten en overgiet ze met een halve liter droge witte wijn. Laat 5 minuten koken. Leg de vis in een ovenschotel en overgiet de griet met de groenten. Dek af met folie en laat 20 minuten koken in de oven. Houd de vis warm en giet het kookvocht af. Voeg de room bij de groenten en laat even inkoken. Breng op smaak en serveer.

J. Debacker - «Host. St. Nicolas» - Ieper



Tarbot
Psetta maxima

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar.

Bijzondere kenmerken:

- «de vis voor de bijzondere gelegenheden»;
- platte ronde vis met bruine rug en witte buik;
- voor het fileren kan u steeds beroep doen op uw vishandelaar.

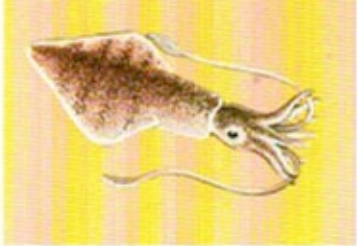
Gegrillde tarbot op witloofsnippers

Ingrediënten: voor 4 personen:

4 tarbotfilets van 180 gr - 4 mooie witloofstruiken - 250 gr boter - 2 sjalotten - 2 dl droge witte Elzaswijn - zout en peper.

Bereiding: Snipper het witloof en stook het in een pannetje aan, zonder het te laten kleuren zodat het nog ietsje krokant blijft. Was de tarbotfilets. Kruid met peper en zout. Wikkel de filets in de bloem en daarna in de olie. Grilleer op een heel hete grill. Leg het gesnipperd witloof op het bord en schik er de tarbotfilets op. Dresseer rond de tarbot een met kervel gebonden boter. Deze boter maakt men als volgt klaar. Kook witte wijn met gehakte sjalot goed in. Voeg er stukjes boter bij. Kruid af en giet door een fijne zeef. Versier met wat gehakte kervel.

J.P. Fleury - «Le Chouan» - Brussel



Pijlinktvis
Omnastrephes sagittatus

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar.

Bijzondere kenmerken:

- wit kraakbeenachtig weekdier.
- zeer smakelijk.

Pijlinktvis met tomatensaus

Ingrediënten: voor 4 personen:

1,5 kg pijlinktvis - 2 dl witte wijn - 3 dl visfumet - 1 ui - 4 tomaten (ontveld en ontpit) - knoflook - 1 bundeltje kruiden - gehakte peterselie - zout - peper - olijfolie.

Bereiding: Reinig de pijlinktvis. Haal het inktzakje, de ogen en alle zwarte deeltjes eruit. Was en spoel de vis in veel water. Snijd het visvlees in lange repen. Blancheer gedurende 15 minuten in kokend water. Laat uitlekken. Stook de vis aan in een beetje olijfolie. Kruid met peper en zout. Voeg gehakte ui, witte wijn en visfumet bij. Laat sudderen gedurende ten minste 40 minuten samen met een bundeltje kruiden en het geplette teentje knoflook. Voeg nu de stukgesneden tomaten en peterselie toe. Ga de maltheid van de vis na en laat eventueel langer sudderen. Haal het bundeltje kruiden eruit en dresseer in een diepe schotel. Breng deze voor enkele minuten in de oven vooraleer te serveren.

A. Vanhuyse - «Richard» - Oostende



Zeeduivel ('Staatvis')
Lophius piscatorius

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar.

Bijzondere kenmerken:

- zeer gegeerde vis voor alle bereidingen.
- heel stevig voor barbecue.

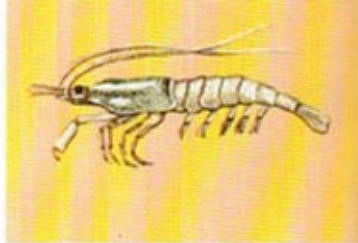
Zeeduivel in witloofroom

Ingrediënten: voor 4 personen:

1 kg zeeduivelfilets - 1/4 l droge witte wijn - 1/4 l visfumet - 1/4 l room - 2 sjalotten - 2 citroenen - 1/2 kg witloof - 2 eieren - 100 gr boter - 4 halve maantjes in korstdeeg.

Bereiding: Ontvel en was de zeeduivel goed. Snij de vis in moten en schik in een beboterde braadslee. Kruid met fijngesnipperde sjalot, peper, zout en citroen. Bevochtig met een beetje wijn. Stoot de afgedekte vis gaar in de oven. Snij witloof in fijne reepjes en laat opsudderen in boter bevochtigd met een weinig witte wijn en visfumet. Laat enkele minuten inkoken zodat het witloof halfgaar is. Laat de room ondertussen inkoken met de rest van de witte wijn en de visfumet. Meng het kookvocht van de vis met de ingekookte room en het witloof. Bind met eierdooiers en breng op smaak. Schik op een voorverwarmde schotel en overgiet met saus.

D. De Meirman - «Salons Georges» - Leuven



Garnaal
Crangon crangon

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: mei tot december.

Bijzondere kenmerken:

- de Belgische grijze garnaal is als lekkernij voor fijnproevers niet te evenaren.

Garnalengratin

Ingrediënten: per persoon:

60 gr gepelde grijze garnalen - ui - selderij - wortelen - tomatenpuree - tijm - laurier - peperbol - 1 glas droge witte wijn.

Bereiding: Maak met de pellen van garnalen een fond. Stoot ui, selderij en wortelen. Gooi er de garnaalpellen bij, alsook tomatenpuree, tijm, laurier en peperbol. Bevochtig met 1/3 water, 1/3 wijn en 1/3 visfumet. Laat 20 minuten inkoken en pers door een puntzeef. Laat de fond verder inkoken.

Meng door de fond de 1/2 mousselinesaus met de 1/2 opgeklopte room.

Giet de bekomen saus in vuurvaste schotelletjes en sprenkel de garnalen erop. Laat nu gratineren onder de grill.

Heet serveren.

A. Goderis - «L'Aiglon» - St. Idesbald



Sint-Jakobsschelp
Pecten maximus

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar. Beste periode januari tot mei.

Sint-Jakobsschelp in cider

Ingrediënten: voor 4 personen:

1/2 mousseline Sint-Jakobsschelpen - 100 gr bloem - 100 gr boter - 150 gr sjalotten - een fles cider - 2 dl room - 100 gr kervel - 1 citroen - zout en peper.

Bereiding: Kook een 1/2 l room met gehakte sjalot in. Voeg de room toe en kruid naar smaak. Kook in op 3-4. Zeef deze matene heel fijn en meng met slagroom. Ga de kruiding na.

Droog de Sint-Jakobsoesters. Kruid met peper en zout en wikkel ze in bloem. Bak in boter. Laat daarna uitlekken en houd warm. Voeg gesnipperde kervel aan de saus toe. Overgiet de Sint-Jakobsschelpen met saus en versier met enkele loefes gehakte kervel.

J.P. Hausman - «Villa des Roses» - Aywaille



Wulk
Buccinum undatum

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar.

Bijzondere kenmerken:

- overvloedig sporen met schoon water.

Wulken in escabeche

Ingrediënten: voor 4 personen:

1 kg wulken - 1 ui - 2 kruidnagels - 2 wortelen - 1 teentje look - cayennepeper - 2 lepels olijfolie - gepelde tomaat - sherryazijn - droge witte wijn.

Bereiding: Laat de, bij voorkeur niet te grote, wulken goed weken. Wrijf ze heel proper en spoel. Bereid een goed gekruide court-bouillon met zout-water, een ui waarin 2 kruidnagels geprikt zijn, 2 wortelen, een kruidenboekje, cayennepeper. Kook er gedurende 20 minuten de wulken in. Laat ze afkoken in de court-bouillon. Haal het wulkvlees met een kreeftnaald uit de schelp. Spoel de wulk goed af in het kookvocht. Zet ze even opzij. Stoot ondertussen een gesnipperde ui, een teentje knoflook en een gehakte wortel in een weinig olijfolie. Voeg na 8 minuten een stuk gesneden tomaat en 15 cl sherryazijn toe. Breng enkele minuten aan de kook. Voeg 20 cl witte, droge wijn toe en laat nog een 5 minuten doorkoken. Kruid met peper en zout. Giet dit vocht over de wulken en laat afkoelen in de ijskast. Serveer deze bereiding bij het apertief als hapje of tussendoortje.

A. Vanhuyse - «Richard» - Oostende



Noordzeekrab Cancer pagurus

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: zijn op hun best in juli en augustus.

Bijzondere kenmerken:
• delicatessen.

Salade van Noordzeekrab

Ingrediënten: voor 4 personen:
4 krabben - 1 ui - 2 kruidnagels - 2 wortelen - 2 rode Spaanse pepers - cayennepeper - nootolie - 1 citroen - sla.

Bereiding: Kuis en was de levende krabben. Maak een goed gekruide court-bouillon met zoutwater, een ui doorprikt met 2 kruidnagels, 2 wortelen, 2 kleine rode Spaanse pepers (heel scherp!), een kruidenbundeltje en cayennepeper. Kook de krabben gaar in deze court-bouillon en laat ze afkoelen in het kookvocht. Haal het vlees met een lepel van het pantser maar verwijder het buikzakje en andere minder smakelijke delen. Meng het krabvlees met snippers sla, nootolie en citroensap. Kruid. Schik deze salade op een bord en leg het krabvlees erop. Kuis en spoel het pantser goed en herschik de Noordzeekrab met enkele kleine poofjes. Serveer met een mayonaise aangelengd met een scheut port, geslagen room en enkele druppels tabasco.

A. Vanhuyse - «Richard» - Oostende



Noorse kreeft ('Langoestien') Nephrops norvegicus

J F M A M J J A S O N D

Aanvoerperiode: ganse jaar.

Toosten met Noorse kreeft en witloof

Ingrediënten: voor 6 personen:
6 sneetjes getoost bruin brood - 6 struiken witloof - 6 dunne plakken Echte Loo (kaas) - 24 Noorse kreeften - 6 koffielepels gehakt bieslook - geraspte nootmuskaat - peper en zout.

Bereiding: Kruid het witloof, kook het gaar en laat uitlekken. Breng dit vocht terug aan de kook en laat de rauwe staartjes van de Noorse kreeften erin gaar worden. Maak met de koppen een bisque (soepje van wortel, ui, tijm, peterselle, laurier, witte wijn, cognac en afgemaakt met cayennepeper) en laat goed inkoken.

Schik op de toosten: blaadjes gekookt witloof, bisque, witloof, staartjes van Noorse kreeft, witloof en daarover een plak Echte Loo-kaas. Verwarm de toosten in de oven tot de kaas gesmolten is. Besprenkel met toefjes gehakt bieslook en serveer een toost per persoon op een bord.

C. Rommelaere - «L'Aiglon» - St. Idesbald



KORTE HISTORIEK VAN DE ORDE DER 33 MEESTER-KOKS VAN BELGIË

De Orde der 33 Meester-Koks van België werd gesticht in januari 1964 op initiatief van Andre GODERIS en Maurice CAERDINAEL.

De oorspronkelijke idee van de stichters bestond erin een keten te scheppen van gastronomische pleisterplaatsen, waar het goed zou zijn stil te houden, om van een warme ontvangst, en een verzorgde en verfijnde keuken te kunnen genieten.

Het blazoen van de Orde, bestaande uit volgende elementen, namelijk een pollepel, een grill en een kip aan het spit, werd ontworpen door Claudine ROMMELAERE, de «Eerste Dame» van de Orde. Deze laatste oefent nog steeds de functie van public relations uit en in deze functie heeft ze in ruime mate bijgedragen tot de creatie van dit receptenboekje.

Het aantal Meester-Koks werd vastgesteld op minimum 3 en maximum 33. Om als Meester-Kok te worden aanvaard, moet men én patroon én zelf kok zijn.

Het doel van de Orde bestaat erin een intense samenwerking tussen de leden op professioneel en op menselijk vlak te bewerkstelligen.

Op toeristisch vlak moet de Orde vooral de lokale Belgische keuken aanmoedigen en de Belgische produkten op het voorplan stellen.

De Orde werkt tevens nauw samen met de N.D.A.L.T.P. om de propaganda te ondersteunen ten voordele van onze land, tuinbouw- en zeevisserij-sektor.

Op bepaalde culinaire manifestaties in het buitenland, wordt een delegatie van de Orde afgevaardigd, die als taak heeft de Belgische specialiteiten voor te stellen en te bereiden.

De Orde bestaat nu reeds meer dan 20 jaar en mag de toekomst zeker met vertrouwen in de ogen kijken, daar het doel van de stichters steeds verder wordt verdedigd en nagestreefd.

LIJST DER MEESTER-KOKS - PATROONS AAN HET FORNUIS

4070 AYWAILLE: «Hotel VILLA DES ROSES»: Jean-Louis HAUSMAN
8000 BRUGGE: «Restaurant DE SNIPPE»: Luc HUYSENTRUYT
1000 BRUSSEL: «Restaurant LA SIRENE D'OR»: Robert VAN DUUREN
1060 BRUSSEL: «Restaurant LE CHOUAN»: Jean-Pierre FLEUVY
1170 BRUSSEL: «Restaurant DES TROIS TILLEULS»: Guy VANDER PERRE
5561 CELLES: «Hotel-Restaurant DU VAL JOLI»: Michel ORTMANS
5480 DURBUY: «LE SANGlier DES ARDENNES»: Maurice CAERDINAEL
4620 FLERON: «Restaurant LES FEUILLAGES»: René KISSLER
1320 GENVAL: «Restaurant LE TREFLE A QUATRE»: Michel HAQUIN
6575 GRANDRIEU: «Restaurant GRAND RYEU»: Jacques BOSCHMAN
4530 HERMALLES/s/ARGENTEAU: «Hostellerie DU COMTE DE MERCY»: Guy MALCHAIR
8900 IEPER: «Hostellerie ST. NICOLAS»: Jacques DEBACKER
8500 KORTRIJK: «Restaurant Eddy VANDEKERCKHOVE»: Eddy VANDEKERCKHOVE
7000 MONS: «LE VIEUX MONS»: Albert FLERON
8400 OOSTENDE: «Restaurant RICHARD»: Antony VANHUYSE
5430 ROCHEFORT: «AUBERGE DES FALIZES»: Étienne DEHOUCQ
2621 SCHELLE: «Restaurant TOLHUIS-VEER»: Marc VAN TONGEL
8460 ST. IDESBALD: «L'AQUILON»: André GODERIS
4800 VERVIERS: «Maison MOULAN»: Alain CRAHAY
8550 ZWEVEGEM: «Restaurant GAMBRINUS»: Harold FOLLET

TAFELHOUDERS

8582 AVELGEM-OUTRYVE: «ALTA RIPA»: Herman MEEUS
1040 BRUSSEL: «Paul PUISSANT»: Paul PUISSANT
1050 BRUSSEL: «Nicolas LEFEVERE»: Nicolas LEFEVERE
8500 KORTRIJK: «1 WIT KASTEEL»: Marcel DARRAS
3000 LEUVEN: «Salons GEORGES»: Dany DE MEIRSMAN

GRANDES DAMES PROFESSIONNELLES

1080 BRUSSEL: «Restaurant LE BEARNAIS»: Chantal De la RUE
4989 ROBERTVILLE: «Hotel DES BAINS»: Josée SOLHEID
8790 WAREGEM: «Restaurant 1 OUD KONIJTJE»: Thérèse DESMEDT

EERSTE DAME

8460 ST. IDESBALD: «L'AQUILON»: Claudine ROMMELAERE

RECEPTEN

1. MAKREEL: «Makreelfiletten».
2. HARING: «Lentesalade met haring».
3. SPROT: «Ingemaakte sprout op mijn manier».
4. NOORSE SCHELVIS (RODE ZEEBAARS): «Filets van Noorse schelvis in een netje».
5. SCHELVIS: «Schelvisfilets in een groen kleedje».
6. STEENBOLK: «Steenbol met trappist».
7. KABELJAUW: «Kabeljauw met venkelroomsaus».
8. HEK (MOOIE MEID): «Heek met rabarber».
9. WIJTING: «Wijting in frituur».
10. VLASWIJTING (POLLAK): «Vlaswijting met een mosselcoulis».
11. KOOLVIS: «Koolvis met curry».
12. HONDSHAAL KLEIN GEVLEKT: «Gesmoorde hondshaal met ui en wortelen».
13. BLAUWE LENG: «Blauwe leng met een venkel en mosterdsaus».
14. LENG: «Lengfilets met witloof».
15. RODE POON (ROODBAARD): «Rode poon in papillot».
16. ENGELSE POON: «Gegrillde Engelse poon met gekruide boter».
17. ZONNEVIS: «Zonnevis met prei».
18. KONINGSVIS: «Koningsvis met aromaten».
19. DOORNHAAI (ZEEPALING): «Doornhaai in room van blond bier».
20. ROG: «Roggevierkjes».
21. ZEEBAARS: «Zeebaarsfilets met tuinkers».
22. ZEEWOLF: «Gevulde zeewolf».
23. TONG: «Creatief met zeetong».
24. ZEEPALING (KONGEL): «Zeepaling volgens Paul Puissant».
25. SCHOL (PLADUS): «Gebakken schol met champignons en garnalen».
26. WITJE (HONDSTONG): «Witje châteaubriand».
27. SCHAR: «Schar met room en fijne groenten».
28. BOT: «Bot met witloof».
29. TONGSCHAR: «Tongschar met saffraan en bosuien».
30. HEILBOT: «Heilbotfilets met saffraan».
31. SCHARTONG: «Schartong met witloof».
32. GRIET: «Griet met fijne groenten».
33. TARBOT: «Gegrillde tarbot op witloofsnippers».
34. PIJLINKTVIS: «Pijlinktvis met tomatensaus».
35. ZEEUVEL (STAARTVIS): «Zeeduivel in witloofroom».
36. GARNAL: «Garnalengratin».
37. SINT-JAKOBSSCHELP: «Sint-Jakobsschelp in cider».
38. WALK: «Walken in escabeche».
39. NOORDZEEKRAB: «Salade van Noordzeekrab».
40. NOORSE KREEFT (LANGOESTIEN): «Toosten met Noorse kreeft en witloof».