LES AMIS de CUISINE

Menu November 2026

Voorgerecht:
Artisjokken met coquille

Tussengerecht:
Heilbot met verschillende groentes

Hoofdgerecht:
Eendenborst met wortel en bramen

Dessert:
Banaan met witte-chocolade-rum-sorbet

Samengesteld door: Raymund Zinck

Eet smakelijk!

Verwarm meteen bij begin de sous vide op 59°C en gaar de eendenborsten.
Verwarm vervolgens de s/v op 85°C voor alle groentes. Gebruik water uit de waterketel om het proces te versnellen.
Koel tenslotte de sous vide terug op 65°C voor het dessert.

Artisjokken met coquille

Uitserveren om: 20:30 uur - Uitvoering: 3 personen - ***Apparatuur: SV* 85°C.**

Ingrediënten voor 12 porties

Artisjokken
6 Artisjokken of 12 steelartisjokken
1 citroen
Zout

Bereidingswijze

Deze methode is van toepassing voor grote taaie artisjokken. Voor kleine malse exemplaren kun je er meer van eten.
Begin met het afscheuren van de taaie buitenste bladeren.
Snijd met een scherp mes al het groen van de onderkant af. Je kunt de stelen ook eten als ze niet te taai zijn, maar je moet ze wel dik schillen.
Snijd de bovenkant van de artisjok af en laat slechts ongeveer 2-3 cm van de onderkant over.
Snijd ze in vieren.
Het is nu gemakkelijk om al het 'hooi' en alle andere taaie groene stukjes weg te snijden.
Doe de artisjokkwarten in een kom met water met een halve citroen, die je in het water hebt geperst voordat je ook de citroen zelf toevoegde. De vitamine C uit de citroen voorkomt dat de artisjokken bruin worden en kan zelfs de kleur weer wit veranderen als ze toch een beetje bruin worden.
Verwarm de sous-vide voor op 85°C.
Droog de artisjokken af met keukenpapier en vacumeer ze met wat goede extra vierge olijfolie en een beetje zout.
Gaar sous-vide 1 uur op 85°C.
Open de zak, laat de artisjokken in een zeef uitlekken en bewaar het kookvocht.
Copyright: Stefan's gourment blog
Let op: Bij het sous-vide koken van groenten niet vergeten de temperatuur altijd boven 85°C in te stellen, zodat de cellulose goed omzet in zachte vezels.

Artisjokkenpuree 2 blikjes artisjokharten 75 ml slagroom Gevogelte bouillon Citroen (sap) Zout 75 g Zachte chorizoworst Olijfolie	Gaar de artisjokharten met de helft van de room, het citroensap en een snuf zout 25 minuten op een matig vuur. Bak de kleingesneden chorizo aan in olijfolie. Voeg daar de bouillon aan toe. Laat ongeveer 15 minuten inkoken. Voeg na 10 minuten koken de rest van de room toe. Doe het chorizomengsel in een maatbeker en pureer glad, passeer vervolgens door een zeef. Roer de chorizosaus in kleine porties met de artisjokkenpuree en pureer verder tot een gladde crème. De chorizosmaak mag niet overheersend worden.
Dressing 4 el Olijfolie 4 el Sojasaus 2 el Honing 4 el Kookvocht van de artisjokken	Meng alle ingrediënten en meng met een pureerstaaf tot een gladde dressing. Monteer met weinig xanthana tot een smeuïge dressing.
Gembernoga 1-2 el gemberpoeder 40 g Isomalt 40 g glucose 55 g fondant	Verhit isomalt, glucose en fondant in een pan tot de mengsel geel van kleur wordt. Schep er onmiddellijk het gemberpoeder door en neem van het vuur. Voeg indien nodig een klein beetje water toe om de noga strijkbaar te houden. Giet op een siliconen mat en strijk heel vlot een zeer dun laagje van deze noga op een siliconen mat en laat afkoelen. *Als de noga te dik wordt uitgestreken, wordt het rubberachtig en niet krokant.*
Coquilles 12 coquilles 4 takjes tijm 1 rode chili Olijfolie	Verwarm de olie met de tijm en chili. Bak de coquilles heel kort verdeeld over twee pannen voor het uitserveren in weinig olijfolie om en om. Breng op smaak met zout en peper.
Eindbewerking en presentatie Kressen	Verwarm de artisjokken even in iets boter. Verwarm de puree. Dresseer de gebakken coquille en de warme puree dicht naast elkaar. Voeg er twee stukjes warme artisjokken toe en maak af met enkele druppels dressing, een stukje gembernoga en kressen.

Heilbot met verschillende groentes

Uitserveren om: 21:30 uur - Uitvoering: 3 personen. ***Apparatuur: SV* 85°C.**

Ingrediënten voor 12 porties	**Bereidingswijze**
Heilbot 750 g heilbot- of zeewolf filet 2 biologische citroen Vanillemerg (fles) Zout en peper	Was de vis en dep zorgvuldig droog met keukenpapier. Verdeel de vis in 12 gelijke porties van ongeveer 50g pp. Bestrooi de vis aan beide kanten met zout en een beetje versgemalen witte peper. Wrijf het vanillemerg over de vis. Verdeel de geraspte schil van de citroen over de vis. Plaats de visstukken zorgvuldig zo dicht als mogelijk bij elkaar en laat het zout in de koelkast minimaal een uur intrekken. Haal de vis ca 40 min. voor het bakken uit de koeling om hem op kamertemperatuur te laten komen. Gaar de vis tot een kerntemperatuur van 48°C in de Rationale oven met 20% stoom, ervan uitgaande dat de vis niet dikker is dan 1,5 centimeter. Bereid de vis à la minute!
Groente I 12 kastanjechampignons 5 takjes tijm 2 el boter 12 mini-maïskolfjes ½ el Suiker 2 el boter 12 groene asperges 1 limoen 2 el boter 6 worteltjes, alle even groot 2 sinaasappel (het sap daarvan) Zout en peper	Schil het onderste derde van de asperges. Snijd de droge onderkant af. De groene asperges met 8 el water, het sap van 1 limoen, 2 el boter en een beetje zout vacumeren. Gaar **15 minuten** op 85°C. Kastanjechampignons met de tijm, de boter en iets zout vacumeren. Gaar **20 minuten** op 85°C. Minimaiskolfjes met 8 el water, 2 el boter, iets zout en ½ el suiker vacumeren. Gaar **45 minuten** op 85°C. Schil de worteltjes. Pers de sinaasappels. Vacumeer de worteltjes met het sinaasappelsap en een beetje zout. Gaar **45 minuten** op 85°C. Zet de timer. Haal na het garen de zakken met de groentes uit de sous-vide. Druk even met de vingers op de groeten om te checken of ze gaar zijn. Koel ze na het garen meteen terug in een bak met ijswater. Open de zakken. Laat de groentes in een zeef uitlekken en vang alle kookvochten op. Dat mag in een kom.
Groente II 2 rode bieten Karwijzaad	Was de rode bieten. Droog ze niet af. Wikkel de bieten met een beetje kruidenzout en karwijzaad in aluminiumfolie en pof ze 70 minuten op 180°C in de oven.

¾ broccoli 75 g peultjes Boter Olijfolie Nootmuskaat Suiker	Test met een naald of de bieten voldoende zacht zijn. Laat iets afkoelen. Schil de bieten (gebruik handschoenen) en snijd ze in blokjes van 1,5 cm. Snijd de broccoli in roosjes en blancheer in gezouten water. Koel terug in ijswater en laat uitlekken op keukenpapier. Snijd de peultjes dwars doormidden. Bak ze in boter en olijfolie even aan. Blus af met weinig water. Voeg zout, nootmuskaat en suiker toe en gaar 5 minuten.
Saus Verzamelde kookvochten 300 ml visfonds Currypoeder Zout 1 Limoen (het sap ervan) Boter 1-2 tl Lecithine	Meng het kookvocht van de sous-vide-groentes met de visfonds. Reduceer en breng op smaak met curry, zout en limoensap. Monteer de saus met koude boter af van het vuur. Voeg lecithine toe en schuim op met de stafmixer.
Krokantje 4 schijven stevig volkorenbrood Boter Zout	Verkruimel het brood. Laat de boter schuimen in een koekenpan en bak de kruimels krokant. Breng op smaak met zout. Laat uitlekken op keukenpapier.
Eindbewerking Boter Bieslook	Snijd de champignons in vieren. Snijd de wortel in rondjes van 1 cm hoog. Snijd de asperges in 4 stukjes. Glaceer de sous-vide groentes kort in boter en bewaar in de warmhoudkast. Glaceer de broccoli en de peultjes. Glaceer de blokjes van rode biet apart (kleur!). Verwarm de saus. Laat niet meer koken anders gaat de binding stuk. Bereid de vis à la minute en haal vervolgens uit de zakken. Snijd bieslook in kleine rolletjes.
Presentatie *Voorverwarmde diepe borden*	Plaats het visfilet in het midden van het bord. Rangschik de groentes op en naast de vis. Plaats enkele kruimels van het krokante volkorenbrood op de vis. Decoreer met bieslook. Zet een beetje schuim boven op. Schenk aan tafel de saus naast de vis.

Eendenborst met braam

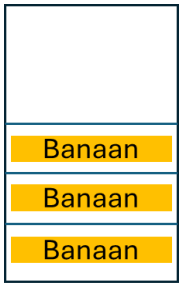
Uitserveren om: 22:00 uur - Uitvoering: 3 personen - Apparatuur: SV 59°C en SV 85°C, stoomoven 100°C 100% stoom

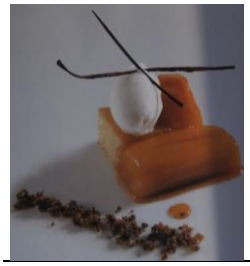
Ingrediënten voor 12 porties	**Bereidingswijze**
Sous-vide eendenborst 3 eendenborsten Zout Peper Ras al hanout Steranijs Druivenpitolie	**Verwarm (m.b.v. heet water uit de kraan) meteen bij begin de sous vide op 59°C en gaar de eendenborsten.** **Verwarm de sous vide vervolgens op 85°C voor de groentes.** **Gebruik water uit de waterketel om het proces te versnellen.** Maak de eendenborst schoon en snijd bij indien nodig. Verwijder het vet. Snij het vet in kleine blokjes. Kruid het filet met zout en peper en ras al hanout. Trek de eendenborsten vacuüm met wat druivenpitolie en 3 in partjes gebroken steranijs (2 eendenborsten per zak). Gaar de eend op 59°C voor ongeveer 35 minuten. Koel terug in ijswater. Bak het vet uit in een koekenpan. Bewaar het vet voor het bakken van de filets kort voor het uitserveren.
Wortels ¾ Bond Bospeen ¾ el Vadouvan poeder Curry poeder Zout 5 el Druivenpitolie	Was de wortels en schil met een dunschiller. Maak drie rondjes van 1 cm hoog per persoon. Stoom de wortel in de stoomoven op 130°C en 100% stoom gedurende ca. 15 minuten zo dat ze nog een beetje bite hebben. Meng vadouvan, curry en olie en verwarm hierin de wortels kort voor het uitserveren. Breng op smaak met een snufje zout.
Courgettekogels 1 ½ courgette	Snijd met een parisienneboor 2-3 kogels per persoon uit de courgette. Stoom de kogels in de stoomoven op 130°C en 100% stoom gedurende ca. 5-10 minuten zo dat ze nog een beetje bite hebben. Kruid met zout.
Crème van wortel Ca. 225g winterpeen (en eventueel verbleven bospenen). ¾ el Vadouvan 185 ml wortelsap 185 ml Kippenbouillon 1-2 tl Shinshu aka miso	Schil de winterpeen en snij in kleine blokjes. Gaar de wortel goed gaar in het wortelsap met kippenbouillon gedurende ca. 30 min. Passeer de wortels door een zeef en vang het kookvocht op. Pureer de wortels in een blender en voeg indien nodig iets kookvocht toe. Voeg de miso toe. Breng op smaak met vadouvan en zout. Vul in een spuitzak en houd warm.
Sous-vide biet 12 rode mini biet met groen Venkelzaadjes	Maak de mini biet schoon en was goed, maar laat intact. Schil de bieten met de dunschiller. Doe de mini bieten in een vacuümzak met venkelzaadjes,

Witte peperkorrels Druivenpitolie Zout	druivenpitolie, witte peperkorrels en zout naar smaak. Trek vacuüm. Gaar de bieten op 85°C voor ongeveer 70 minuten. Snijd de bietstengels met een derde van de mini biet af. Bewaar dit en decoreer hiermee je bord mooi af.
Lente ui 12 Lente-ui 3 el Druivenpitolie 3 Limeblad Zout en peper	Maak de lente-ui schoon. Trek vacuüm met het limeblad, peper, zout naar smaak en de druivenpitolie. Gaar op 130°C voor ongeveer 7-10 minuten in de stoomoven.
Aardappelen en mini mais 5 aardappelen van 6 cm ∅ 12 stuk mini-mais	Schil de aardappelen. Snij in schijfjes van 2 cm dikte. Snij m.b.v. een snijdring mooie rondjes van 5 cm ∅. Bereid 1 rondje per persoon. Gaar de rondjes en de mini-mais op 130°C voor ongeveer 10 minuten in de stoomoven. Ze moeten nog bite hebben (test met een naald). Bewaar op keukenpapier. Frituur de aardappelrondjes eerst op 140°C om ze te garen en vervolgens krokant kort voor het uitserveren op 180°C, laat uitlekken op keukenpapier en breng op smaak met zout.
Jus van braam en kalf 1 Sjalotje 2 Steranijs 225 ml Kalfsfonds 75 gr Verse bramen 75 ml Boiron Cassis (zwarte bes puree) 40 ml Crème de cassis Boter	Snipper de sjalot en bak deze aan in boter met de steranijs. Blus royaal af met de crème de cassis, voeg fonds, de bramen en de zwarte bes puree toe, pureer met een pureerstaaf en reduceer de saus. Maak op smaak met eventueel wat zout. Passeer de jus door een zeef. Monteer af van het vuur met koude boter.
Eindbewerking en presentatie Boter 2 pakjes affilia cress *Voorverwarmde borden* 	Maak alle producten warm. Snij de mini-mais in tweeën. Glaceer de courgettekogels en de mini-mais in boter. Bak de eendenborsten om en om in het eendenvet. Snijd elk borst in vier stukken. Spuit een cirkel op het bord met de wortelcrème. Gebruik indien nodig een grote snijdring te hulp. Snijd de van de lente-uitjes 8 ringen van ½ cm hoog per persoon en leg ze op de cirkel van wortel (zie foto). Snijd kleine stukjes braam en leg ze op de cirkel van wortel. Plaats het vlees binnen de cirkel. Plaat de twee stukken biet en het verbleven stuk lente-ui binnen de cirkel. Decoreer met affilia cress. Schenk aan tafel de saus binnen de cirkel m.b.v. de dispenser.

Banaan met witte-chocolade-rumsorbet

*Uitserveren om: 22:30 uur - Uitvoering: 3 personen - **Apparatuur: SV 65°C**, Oven (Rationaal) 160°C.*

Ingrediënten voor 12 porties	**Bereidingswijze**
Bananen 6 rijpe bananen 225 g suiker 75 g glucosestroop 30 ml bruine rum 55 mL slagroom Zout 1 Biologische citroen (de schil ervan) 1 Biologische sinaasappel (de schil ervan)	**Nadat alle anderen gangen hun groentes op 85°C hebben gegaard moet de sous vide met koud water terug gekoeld worden naar 65°C.** Zet alle ingrediënten voor de karamel klaar naast het fornuis voordat je begint. Maak van de suiker, glucose en 2 el water een heldere vloeibare karamel. Voeg de rum toe en laat sudderen tot de alcohol is verdampt. Voeg slagroom en zout naar smaak toe. Voeg de sinaasappel- en citroenschillen toe en laat afkoelen. Als de karamel te dik wordt voeg een beetje heet water toe zodat de karamel vloeibaar blijft. Passeer door een zeef. Pel de bananen en snijd ze op maat zodat ze dwars in en vacuümzak passen. Besprenkel met de karamel. Plaats een banaan in de zak en vacumeer. Plaats vervolgens nog een banaan in de zak en vacumeer nog een keer tot je zo drie bananen in een zak gevacumeerd hebt.  Laat 20 minuten garen op 65°C in de sous-vide. Snijd de zakken voorzichtig open en vang het kookvocht op. Let op: Hier gebruiken wij sous-vide als basis van een klassiek dessert dat gewoonlijk in een pan wordt gebakken (waardoor de banaan te heet wordt en beschadigd kan raken). Door de banaan sous-vide op een lage temperatuur te garen, zal hij egaler gaar worden en niet uit elkaar vallen terwijl hij toch zacht wordt. Ook worden de smaken versterkt en blijft de saus mooi helder en glanzend.
Witte-chocolade-rum-sorbet 450 ml water 35 g invertsuiker	Breng het water en de invertsuiker aan de kook. Neem van het vuur zodra het mengsel aan de kook komt. Roer de suiker en dextrose door tot alles is opgelost. Roer er de rum

40 g suiker 35 g dextrose 1-2 el rum Sap van ½ biol. sinaasappel Zest van ½ biol. sinaasappel 185 g witte chocolade	en witte chocolade door tot de chocolade is gesmolten. Voeg sap en zest van de sinaasappel toe en roer goed door. Laat afkoelen in de freezer. Draai het mengsel in een ijsmachine.
Biscuitgebak met rum 170 g zachte boter 125 g fijne tafelsuiker 2 Eieren 2 eidooiers (of 65 g) en 3 eiwitten 225 g Bloem 3 g Bakpoeder Rum	Verwarm de oven voor op 160°C. Draai in een keukenmachine (of met de handmixer) de boter met 2/3 van de suiker schuimig. Voeg al draaiend een voor een de eieren en de dooiers toe. Zeef de bloem met het bakpoeder en doe al draaiend het mengsel in de keukenmachine. Klop de eiwitten met de verblijvende suiker en een snufje zout op en schep dit lichtjes door het beslag. Roer desgewenst een klein beetje rum door het beslag. Schep het beslag in een anti-aanbakvorm zodat he beslag ca. 2 cm hoog komt te staan. Strijk glad uit. Bak 15 minuten in de voorverwarmde oven. Bestrijk het gebak met rum zodra het uit de oven komt.
Chocolade kruimels 25 gr bloem 15 gr cacaopoeder 25 gr poedersuiker Snufje zout 15 gr boter, koud	Verwarm de oven voor op 170 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Doe de bloem, cacao, poedersuiker en het zout in een kom en meng deze door elkaar. Snijd de koude boter in kleine blokjes en meng deze erdoor. Wrijf alles met je vingers (of een grove keukenrasp) tot een kruimelig geheel. Het mengsel blijft wat aan de droge kant. Schep het kruimelmengsel op de bakplaat en bak de kruimels 10-15 minuten. Schep ze halverwege éénmaal om met een spatel.
Eindbewerking en presentatie 1 pack Atsina Cress Basterdsuiker 	Snijd het gebak in 17 vierkanten (ca 2 x 4 cm) en 17 rondjes van 4 cm ∅ en schik ze naast elkaar er een of twee van op elk bord. Schik een doorgesneden banaan op elk bord. Vul de karamelsaus in een spuitfles en verdeel speels rond de compositie. Schep een quenelle sorbet op het vierkante gebak. Garneer met kressen en kruimels.