





A photograph of an outdoor dining area. In the foreground, a table covered with a white cloth is set with various glassware, a silver pitcher, and some food. Three wooden director's chairs with white fabric seats are arranged around the table. To the right of the table, there is a wicker picnic basket and a small fire burning in a metal container. The background features a large tree with white blossoms, possibly cherry or apple, and a green lawn. The overall atmosphere is peaceful and romantic.

PASCALE NAESSENS

Puur Lente



Inhoud

DAAR ZIJN DE FRISSE GROENTEN WEER	10
INSPIRATIE MET FRUIT	26
EEN STUKJE VLEES	34
WAAROM ZIJN MIJN RECEPTEN GEZOND?	46
APERITIEF MET HEERLIJKE VIS	48
MIJN EIGEN ZOEKTOCHT NAAR GEZONDE VOEDING	58
VIS ALS HOOFDGERECHT	60
MIJN BELANGRIJKE PRINCIPES	72
GENIETEN VAN EEN STUKJE KAAS BIJ EEN PRIL LENTEZONNETJE	76

* De recepten zijn opgesteld voor twee personen, tenzij anders vermeld.

* Olijfolie, fleur de sel, zout en zwarte peper staan niet in de ingrediëntenlijst.
Ik ga ervan uit dat je die sowieso in huis hebt.



Lente

DE WINTER DUURT NET ALTIJD IETS TE LANG. Ieder jaar weer hunker ik naar nieuw leven in de natuur, naar de knopjes aan de bomen, de heerlijk ruikende bloesems, de drukdoende vogels, de vissen die ontwaken uit hun winterslaap en weer lustig rondzwemmen. En op een mooie dag weet ik het zeker: daar is de lente! Ik zie de veranderingen niet alleen in de natuur, maar ik voel het ook in mijn binnenste. Ik betrap mezelf erop dat ik goed geluimd ben, extra energie heb, zonder meteen te weten waar die vandaan komt. Het verrast me telkens hoe goed ik me voel in de natuur, hoeveel kracht ik daaruit put, om dan weer te beseffen dat ik eigenlijk een product ben van de natuur. Zit de lente ook in mij? Ik maak weer plannen voor feestjes, fantaseer over verrassende recepten.

Het is misschien niet toevallig dat mijn huwelijk in de lente plaatsvond. Ik wist gewoon dat het mooi weer zou zijn die heuglijke 3 april. Het moest en zou een schitterend feest worden. Paul had het hele gebeuren toevertrouwd aan een organisatiebureau, hij was zelf heel druk bezig en wou mij er niet mee belasten. Maar na een paar weken zag ik dat het fout liep. Dat was niet 'mijn' huwelijksfeest, waarover ik als klein meisje had gefantaseerd, ik moest ingrijpen. Ik heb al mijn moed samengeraapt, heb bijna alles vervangen en al het stijve gedoe overboord gegooit. Want ik hoorde mijn vrienden en kennissen al fluisteren: 'Madame Jambers krijgt kapsones'. Ik wou een 'echt' feest. En Paul, die genoot van zijn rebelse, toekomstige vrouwtje. Ik moet nu wel toegeven dat het feest misschien wat chaotischer is verlopen dan gepland, maar het was wel perfect: dat betekent speels, ongedwongen en vrolijk. 's Avonds werd een meterslang buffet opgesteld, waaraan iedereen vrij kon aanschuiven wanneer hij of zij wilde, zonder geplogenheden en zonder poespas. Ik had erover gewaakt dat er alleen maar eerlijke producten op tafel kwamen: oesters à volonté, gemarineerde makreel, rauwe zalm met gekruide groenten, salades van allerlei verrassende samenstellingen, maar ook doodgewone garnalen en kreukelen. Voor mij was de puurheid de essentie van het verhaal. En de vreugdevolle stemming van de gasten. Ouderen gingen aan tafel zitten, vrienden zochten een leuke plek op, sommigen trotseerden zelfs de frisse lenteavond om buiten op het terras te genieten van de heerlijke gerechten, de wijn en het gezelschap. Iedereen was goed geluimd.

Waren het de lentekriebels of waren ze gewoon gelukkig, omdat ik gelukkig was?

Pascale



Ik pluk de blaadjes
van de bloemen en
strooi ze over
tastel.



Daar zijn de frisse groenten weer

1 middelgrote courgette
200 g verse doperwtten (of diepvries)
2 takjes munt, de blaadjes geplukt
1 teentje knoflook

1 sjalot
wat geraspte limoenschil + enkele
druppels limoensap

Gegrilde courgetterolletjes met tapenade van doperwtjes en munt

NIEUW

WERK: 20 MINUTEN

GAARTIJD: 15 MINUTEN

VOOR 2 PERSONEN

Snijd de courgette in lange, fijne plakjes met behulp van een dunschiller of een groenteschaaf.

Verhit de grillpan en grill de courgetteplakjes zonder olie te gebruiken op de hete grillplaat. Haal ze uit de pan wanneer ze gaar zijn en bestrijk lichtjes met olijfolie.

Kruid met peper en zout.

Kook de erwtjes 1 minuut in kokend, gezouten water.

Laat de erwtjes goed uitlekken en mix ze tot een grove tapenade met de knoflook, de muntblaadjes (houd enkele blaadjes apart), de geraspte limoenschil, een scheut olijfolie en peper en zout.

Snippet de sjalot fijn en meng door de tapenade. Breng verder op smaak met wat limoensap.

Rol de tapenade in de gegrilde courgetteplakjes en schik ze op een schaal. Werk af met wat olijfolie en enkele muntblaadjes.

*Al het groen van
de lente op je bord.*



1 kop droge quinoa
15 kerstomaatjes
15 zwarte ontpitte olijven
2 lente-uitjes
1 handvol verse kruiden (bladpeterselie, basilicum, bieslook...)
1 handvol pistachenoten (of gemengde noten)
3 teentjes knoflook

sojasaus
olijfolie (of walnotenolie)

TIP - QUINOA

Quinoa is een oerplant afkomstig uit Zuid-Amerika. Quinoa werd vooral gekweekt door indianenstammen op de hoogvlaktes van de Andes. Het is geen graan en het bevat geen gluten, het is rijk aan eiwitten die alle essentiële aminozuren bevatten. Ideaal dus voor vegetariërs.

Quinoa neemt drie keer in volume toe na het koken. Gebruik twee delen water op één deel droge quinoa (het kookwater giet je niet af). De kooktijd bedraagt ongeveer 12 minuten. Zet dan het vuur af en laat nog even staan. Je zult zien dat de quinoa nog zwelt.

Quinoa met tomaatjes, verse kruiden en nootjes

WERK: 15 MINUTEN

GAARTIJD: 15 MINUTEN

VOOR 2 PERSONEN

Spoel de quinoa grondig onder de kraan en giet in een pan. Voeg twee koppen water toe, een scheut olijfolie en de teentjes knoflook. Kook zachtjes gaar.

Halveer intussen de tomaatjes, snijd de olijven en de lente-uitjes in ringetjes en hak de kruiden fijn.

Meng alles in een kom en voeg de noten toe. Ook de knoflookteentjes mogen erbij. Giet er een goede scheut olijfolie bij en wat sojasaus. Kruid stevig met peper en een beetje fleur de sel.

Een van mijn lievelings-salades, snel en overheerlijk!



6 rijpe tomaten
6 kwartjes zongedroogde
tomaat (in olie)
balsamicoazijn

Tartaar van tomaten

WERK: 25 MINUTEN

GAARTIJD: 6 MINUTEN

ALS DE GASTEN ER ZIJN: NOG 10 MINUTEN WERK

VOOR 2 PERSONEN

TIP - TOMATEN ONTVELLEN

Tomaten ontvelen is heel eenvoudig op de volgende wijze: maak een inkerving in de vorm van een kruis onder aan de tomaat. Je mag niet te diep snijden, maar je moet wel door het vel zitten. Leg de tomaten in kokend water, je zult zien dat na een paar minuten het vel begint los te komen en op te krullen. Dit is het moment om ze eruit te halen. Nu kun je het vel er met een schilmesje gemakkelijk af halen.

*Rauwe, gare en
zongedroogde tomaten
samen.*

Ontvel de tomaten (zie tip) en ontpit ze. Doe dit boven een zeef, zodat je het vocht kunt opvangen, dat hebben we straks nodig.

Snijd het tomatenvlees in blokjes. Houd 2 eetlepels tomatenblokjes apart voor de afwerking. Ook de gedroogde kwartjes snijd je in stukjes. Doe alles in een kom, meng en kruid met peper en zout.

Stoof de helft van dit tomatenmengsel een zestal minuten in wat olijfolie. Voeg de gestoofde en de rauwe tomaten samen. Het is net die mengeling van rauw en gaar die het rijkelijk maakt.

Neem een diep bord, zet er een keukenring in en lepel het tomatenmengsel erin. Zet in de koelkast. (Stapel de borden op elkaar, op de keukenringen.) Het sap van de tomaten dat je hebt opgevangen, zetten we ook in de koelkast.

Als de gasten er zijn

Haal de borden uit de koelkast en verdeel het tomatensap over de borden. Lepel in elk bord 1 eetlepel olijfolie en 1 eetlepel balsamicoazijn over het sap. Werk af met wat tomatenblokjes en wat peper en zout.

OP ZOEK NAAR NÓG MEER VAN PASCALE NAESSENS:



ISBN 9789020926651



ISBN 9789020917109



ISBN 9789401402200



ISBN 9789401409865



ISBN 9789401418805

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

www.purepascale.com

Recepten, teksten, styling en concept vormgeving: Pascale Naessens

Fotografie: Heikki Verdurme, Wout Hendrickx, Roos Mestdagh, Axel Jagenau, Anouk Van De Wal.

Vormgeving: Whitespray

Opmaak: C-Design

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2014

D/2014/45/614 – NUR 440-441

ISBN: 9789401423731

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.