



INHOUD

WAT IS CHATEAUKOKEN	9
LE PETIT DÉJEUNER ONTBIJT	43
fruit du saison <i>seizoensfruit</i>	45
oeufs <i>chateau eitjes</i>	53
café <i>koffie</i>	63
REPAS DU MIDI LUNCH	67
grands repas <i>grote lunches</i>	69
salades et petits repas <i>salades en kleine lunches</i>	121
VENDANGES VERTES ZOMEROOGST	157
APÉRO APERITIEF	163
ENTRÉES VOORGERECHTEN	185
VENDANGES OOGST	203
PLATS HOOFDGERECHTEN	213
légumes et plus <i>groenten en meer</i>	215
poisson et plus <i>vis en meer</i>	257
volaille et plus <i>gevogelte en meer</i>	281
FROMAGE KAAS	305
DESSERTS ET TARTES NAGERECHTEN EN TAARTEN	313
EN ROUTE ONDERWEG	327
REGISTER	341

WAT IS CHATEAUKOKEN?

Dit kook- en kijkboek gaat over lekker eten en drinken en daarvan genieten. Het begint met een uitleg over welke persoonlijke maatstaven wij aanleggen over hoe we dat doen. Dat kun je rustig overslaan en meteen doorstoten naar de recepten, pas de problème, maar beter is om het toch even te lezen, want het beschrijft de ziel van het chateaukoken.

CHATEAUKOKEN IS LEVENSGENIETEN

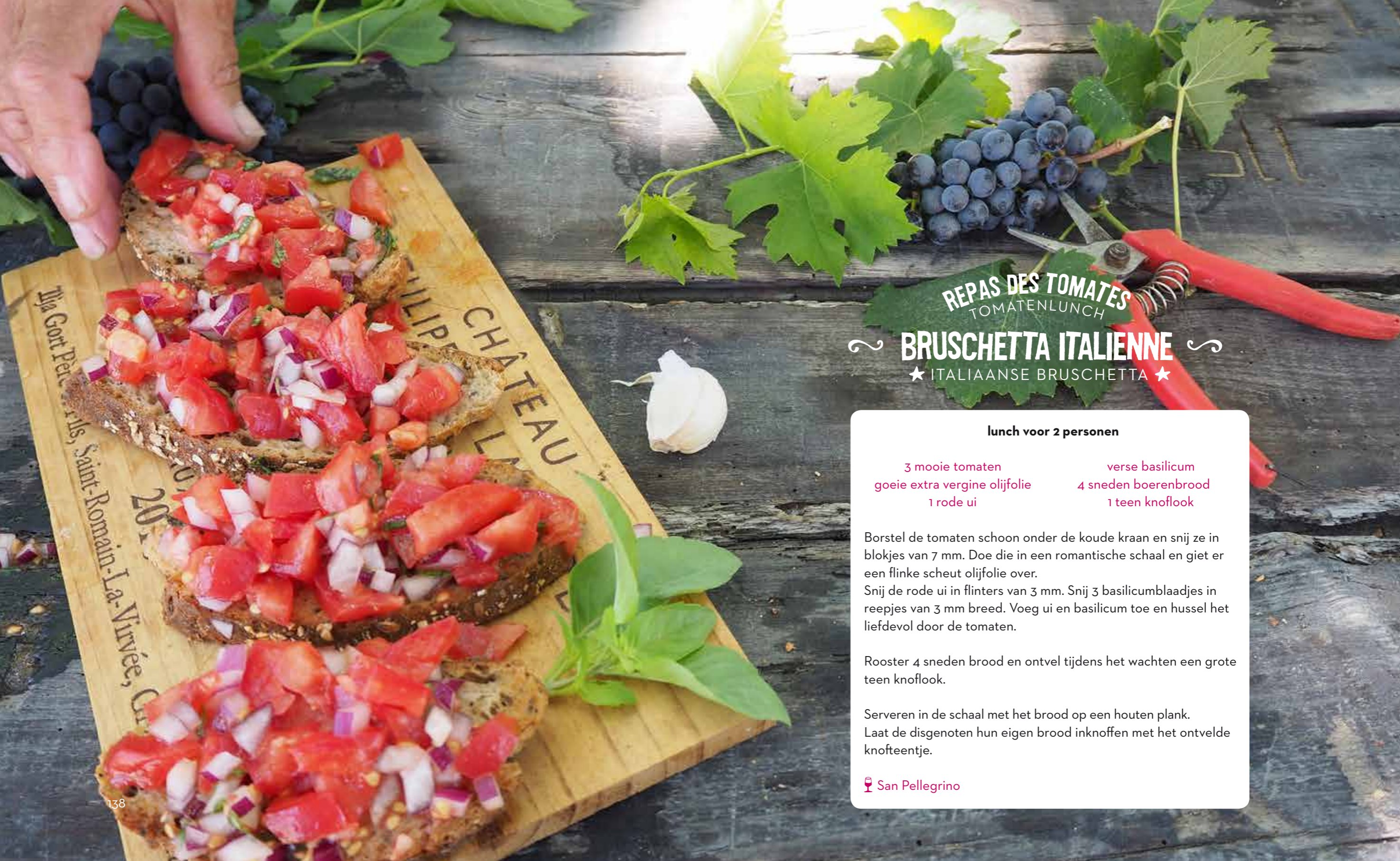
Je hoeft niet in een château te wonen om goed, lekker en gezond te eten. Iedereen kan chateaukoken. Het gaat erom dat je de tijd neemt om verse spullen te kopen, daar iets moois van te maken en daarmee bewust te genieten van het leven.

Maar attention: levensgenieten is niet alles naar binnen scholven wat onder handbereik komt. Levensgenieten doe je ook niet door dikke plakken ganzenlever op te schrokken, of reuzenpunten appeltaart met slagroom. Levensgenieten doe je door lang en gelukkig te leven. En lang en gelukkig leven doe je door lekker en gezond te eten.

Dit advies lijkt haaks te staan op de onverzadigbare eet- en drinklust waarmee de wijnboer en zijn minnares geslagen zijn, maar toch kan het. Om te zorgen dat wij niet tonnetjerond worden, hanteren we een paar simpele, doch doeltreffende leefregels waarmee we drie keer per dag tafelvullend kunnen schransen zonder ook maar een grammetje aan te komen.

Allez,   l'attaque! Riemen los!





REPAS DES TOMATES
TOMATENLUNCH

BRUSCHETTA ITALIENNE

★ ITALIAANSE BRUSCHETTA ★

lunch voor 2 personen

3 mooie tomaten
goeie extra vergine olijfolie
1 rode ui

verse basilicum
4 sneden boerenbrood
1 teen knoflook

Borstel de tomaten schoon onder de koude kraan en snij ze in blokjes van 7 mm. Doe die in een romantische schaal en giet er een flinke scheut olijfolie over.

Snij de rode ui in flinters van 3 mm. Snij 3 basilicumblaadjes in reepjes van 3 mm breed. Voeg ui en basilicum toe en hussel het liefdevol door de tomaten.

Rooster 4 sneden brood en ontvel tijdens het wachten een grote teen knoflook.

Serveren in de schaal met het brood op een houten plank. Laat de disgenoten hun eigen brood inknoffen met het ontvelde knofteentje.

 San Pellegrino



POISSON À LA POÊLE VIS UIT DE PAN

SAUMON TIÈDE AU ANCHOIS

★ HALFWARME ZALM ★
MET ANSJOVIS

hoofdgerecht voor 4 personen

Super simpel chateaukoken: deze zalmfilets kunnen uit de pan of van de BBQ.


4 zalmfilets met vel
olijfolie
8 ansjovisjes
1 limoen

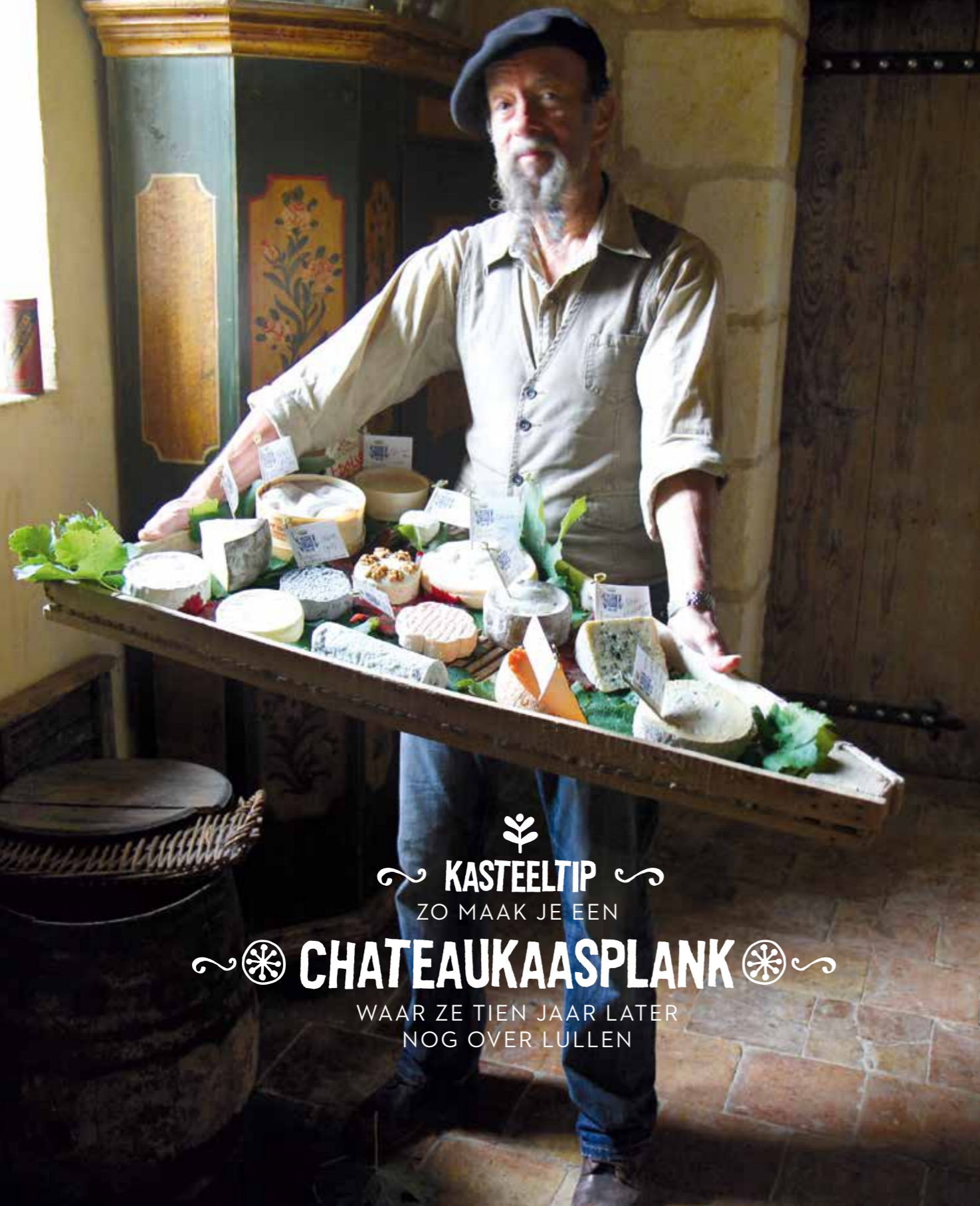
Spoel de zalmfilets af onder de koude kraan en dep ze droog met keukenpapier. Doe een scheut olijfolie in een koekenpan en zet die op het vuur.

Vlij de filets op hun huid in de pan. Maak op elk stuk een medaille van 2 ansjovisjes en een schijfje limoen. Plaats nu het deksel op de pan of dek haar af met alufolie.

Na 3 minuten en 12 seconden is de zalm 'tiède', lauwwarm en nog een beetje rauw van binnen. Dit is precies zoals je het hebben wilt. Maar attention: controleer de garing voortdurend, want de hierboven opgegeven tijd kan variëren en de zalm mag niet doorbakken zijn. Is ze van buiten gaar, dan mag zij de pan uit.

Serveren met de gegrilde asperges in de zak (recept op pagina 239).

 Dankzij het zilt van de ansjovis kunnen we bij deze zalm volstaan met een fruitige, volle Sancerre zoals Chateau de Sancerre.



 
KASTEELTIP
ZO MAAK JE EEN

 
CHATEAUKAASPLANK

WAAR ZE TIEN JAAR LATER
NOG OVER LULLEN

Overdaad loont. Als dit adagium érgens opgaat, is het wel voor de Plateau de Fromages. Zet een bordje met een paar kaasjes neer en niemand ziet het, kom binnen met een grote plank vol fraai gepresenteerde stinkers, en er barst een vreugdegehuil los dat de kalk van het plafond doet dwarrelen.

Geef je er rekenschap van dat een kaasplank niet tot doel heeft een reuzenhonger te stillen. Een kaasplank is een excuus om een verse fles wijn te ontkurken en zo lang mogelijk van de maaltijd te genieten. Deze een na laatste gang is immers al voorafgegaan door amuses, een voorgerecht en een hoofdgerecht, dus tegen de tijd dat zij wordt geserveerd, staan de broeksriemen al op het laatste gaatje.

KAASPLANK VOOR EEN GEZELSCHAP VANAF ZES PERSONEN: DE INKOOP

Bij de samenstelling van een plateau mag je nooit lullig doen. Koop voor een gezelschap van zes personen minimaal tien kazen (reken er voor elke gast meer dan zes, een halve kaas bij). Selecteer uit de diverse regio's van Frankrijk soorten die in smaak en voorkomen zo veel mogelijk van elkaar verschillen.

Sla ruimhartig in, maar koop als een Hollander: laat de dure variëteiten liggen en kies vooral degene die groot en robuust zijn. Besef dat de gasten, in weerwil van hun reeds tot de navel gevulde opslagcapaciteit, zich als een troep uitgehongerde wolven op je kaasplank zullen storten, dus onder het woeste gekerf van hun messen zouden prijzige, handgekneede Crottins in een oogwenk verdwenen zijn.

Krijg je Hollanders voor de lunch, dan mogen Brie en Camembert niet ontbreken. Zo niet, kies dan een kaas die bol staat van de schimmel (altijd een succes, die uitroepen van afschuw straks), een Bûche de Chèvre, een Tomme de Pyrénées, een Roquefort, een Bleu d'Auvergne en tot slot een flinke superstinker, zoals de Epoisses. Attention, de aanschaf van een Epoisses is geen sinecure. De betere kaasdame zal namelijk informeren naar het moment van consumptie. Als je haar dat mededeelt, zal haar gelaat een bezorgde uitdrukking krijgen. Zij zal een aantal exemplaren selecteren en die met geconcentreerd gelaat bekijpen waarbij haar ogen een starende blik krijgen. Na een moment van spanning zal ze je met een trefzeker gebaar de kaas