



**ALAIN
CARON**
**MIJN
FRANSE
KEUKEN**



CARRERA
culinair

Lieve Roel, dit boek is net zoveel van jou als van mij.
Veel dank voor je enorme inzet!

© Alain Caron, 2016
© Uitgeverij Carrera Culinair, Amsterdam 2016

Receptuur Alain Caron en Roel James
Vormgeving Riesenkind
Fotografie Harold Pereira
Styling Wendie Hagen
Culinaire redactie Lars Hamer

Met dank aan
Lindenhoff, Jan van As, Pieter van Meel, Firma Moes messenslijper, Duikelman,
The Nuthouse, Le Creuset, Cuisinart

ISBN 978 90 488 2920 0
ISBN 978 90 488 2921 7 (e-book)
NUR 440

www.carreraculinair.nl
www.overamstel.com

OVERAMSTEL
uitgevers

Carrera Culinair is een imprint van Overamstel Uitgevers bv

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

Voorwoord	6
Tips van Alain	8
VOORGERECHTEN	12
HOOFDGERECHTEN	72
BIJGERECHTEN	136
NAGERECHTEN	170
BASIS	204
Receptenindex	234
Register	237



VOORWOORD

Begin zeventiger jaren ontmoette ik Alain voor het eerst in mijn toenmalige restaurant Duurstede.

Hij zocht werk als kok. Dat was wat: een echte Fransman en kok die bij ons wilde koken! Je begrijpt dat er onmiddellijk plaats was bij De Fagels. Zo begon Alain in Bistro Chez François in Utrecht (Frans Fagel).

Zijn carrière en faam stegen snel. Bij Jon Stermans en Joop Braakhekke in De Kersentuin in Amsterdam en daarna als chef bij restaurant Tante Koosje in Loenen aan de Vecht. Met zijn fabelachtige kennis van de Franse keuken werd hij een inspirator voor vele chefs.

Nu, zoveel jaren later, is hij nog steeds de eeuwig jeugdige en aimabele Alain. Ik ken niemand die zoveel Franse topchefs kent en daar ook vriendschappelijke contacten mee onderhoudt. Alain is de ware ambassadeur voor de Franse gastronomie.

Tour d'Alain, het vorige boek van Alain, straalt op alle fronten de liefde en passie uit voor de Franse gastronomie en zijn 'Helden'. Inmiddels is Alain zelf een 'Held' in Nederland en staat altijd klaar met advies en hulp. En ook dit boek, *Mijn Franse keuken*, is weer een belangrijk standaardwerk voor iedereen die Alains liefde voor zijn geboorteland deelt.

Ik hoop Alain en al zijn belevenissen in de Franse culinaire cultuur nog jaren te kunnen volgen.

Paul Fagel

TIPS VAN ALAIN

BELANGRIJKE DINGEN VOLGENS ALAIN

- ♦ De recepten zijn voor 4 personen tenzij anders vermeld.
- ♦ Ik kan het niet vaak genoeg zeggen: proef tijdens het bereiden steeds je gerecht!
- ♦ 1 eetlepel = 15 gram = 15 milliliter
- ♦ Door op het laatst klontjes koude boter door een bereiding te roeren, wordt het warme vocht dikker en voller. Deze techniek heet 'monteren', het binden van warm vocht tot een saus.
- ♦ Sinaasappel- en citroenschil zijn fijne smaakmakers. Het is in dit geval belangrijk om biologische vruchten te nemen, aangezien de kans op gif, verf, was en andere rotzooi op de schil dan kleiner is. Meestal gebruik ik een fijne rasp zodat je alleen het gekleurde en niet het witte bittere deel van de schil krijgt. Een enkele keer snijd ik de schil iets grover en blancheer ik hem tweemaal, zodat de bitterheid verdwijnt en de schil bijtgaar wordt.
- ♦ Zet de oven altijd eerst hoger dan de in het recept aangegeven temperatuur. Draai hem omlaag naar de juiste temperatuur als je het gerecht daadwerkelijk in de oven zet.
- ♦ Gooi nooit het kookvocht weg als je nog bezig bent met het recept. Vaak kun je het nog gebruiken om iets anders in te koken of om de juiste consistentie van een gerecht te krijgen.
- ♦ Verwarm de borden van tevoren. Zo houd je gerechten langer warm én op smaak. Dit kan op verschillende manieren. Zet de borden in ieder geval op tijd in de keuken klaar, dan komen ze alvast op keukentemperatuur. Je kunt ze vervolgens nog in heet water zetten, opwarmen in de oven of zelfs even in de magnetron zetten.
- ♦ Bij het braden of bakken van grote stukken vlees gebruik ik een kernthermometer. Het runderstaartstuk en de lamsbout haal ik uit de oven als de kerntemperatuur 52 °C is. Hij moet nog minstens 15 minuten buiten de oven rusten, hij gaart dan nog even door en het vlees ontspant en wordt zacht.
- ♦ Daar waar ik in een recept witte wijn gebruik, ga ik uit van droge witte wijn. Liefst een wijn die al open is of toch opengaat, want je gaat niet voor een paar eetlepels een fles openen. Is die wijn niet droog, dan is dat ook geen probleem.

IN HUIS

Voorraadkast

fleur de sel
pepermolen
mosterd
olijfolie
nootmuskaat
bouquet garni
van tijm, laurier
en peterselie
citroen
sinaasappel

Materiaal

dunschiller
fijne rasp/microplane
mandoline
fijne zeef
garde
pollepel
kernthermometer
rvs-kookring
kwastje





TOMAAAT

GEVULD MET KLEINE GROENTE

Tomates farcies à la macédoine de légumes

INGREDIËNTEN

1 winterwortel, geschild
1 courgette
2 aardappels, geschild
100 g sperziebonen,
schoon
100 g doperwtjes,
gedopt of uit de vriezer
4 grote vleestomaten
bosje basilicum, blaadjes
geplukt
¼ ui, gesnipperd
4 el mayonaise (zie p. 220)
scheutje extra vierge
olijfolie
scheutje balsamicoazijn
zout en peper

BEREIDING

- ♦ Breng een pan met gezouten water aan de kook.
- ♦ Snijd de wortel, courgette en aardappel in plakken van 4 millimeter. Daarna in staafjes en vervolgens in dobbelsteentjes van ½ centimeter. Snijd ook de sperziebonen in stukjes van ½ centimeter.
- ♦ Kook de stukjes wortel, courgette, aardappel en sperziebonen en de doperwtjes allemaal apart. Doe dit door ze in een zeef een paar minuten in het kokende water te hangen, controleer of ze gaar zijn en laat ze goed uitlekken in een vergiet. Verspreid de stukjes groente over een theedoek om ze goed te laten drogen.
- ♦ Breng het water opnieuw aan de kook voor het ontvellen van de tomaten en zet een bak met ijskoud water klaar. Zet met een scherp mesje een kruis aan de onderkant van de tomaten en ongeveer halverwege een ondiepe snee rondom. Niet te diep, snijd alleen in het velletje, niet in het vlees. (Zie ook pagina 33, 81 en 146.) Dompel de tomaten een voor een 15 tellen in het kokende water. Leg ze daarna snel in het koude water. Zorg ervoor dat het water steeds weer kookt als je er een nieuwe tomaat in dompelt. Laat de tomaat niet langer in het water, want dan wordt hij zacht. Nu kun je de velletjes van de onderkant van de tomaat er makkelijk afhalen. Vouw het bovenste velletje omhoog, omdat dat zo mooi staat. Als dat niet lukt maakt het niets uit; de smaak is er niet minder om. Snijd vervolgens het kapje eraf, schraap de tomaten leeg en zet ze omgekeerd bij de groente op de theedoek om te drogen.
- ♦ Hak de basilicumblaadjes en meng ze met de gekookte groente en de rauwe ui door de mayonaise. Vul de tomaten met dit mengsel.
- ♦ Zet het kapje van de tomaat er weer op en besprenkel de gevulde tomaten met olijfolie en balsamicoazijn en bestrooi ze met zout en peper.



KOUDE MELOENSOEP

Soupe de melon froide

INGREDIËNTEN

4 takjes munt, blaadjes
geplukt
4 takjes dragon, blaadjes
geplukt
4 el extra vierge olijfolie
3 cavaillon- of kanteloep-
meloenen
fleur de sel en witte peper

Een frisse, zomerse soep die je versted zal doen staan door de mooie combinatie van meloen met olijfolie en zout.

BEREIDING

- ♦ Hak de munt en dragon heel fijn en marineer de kruiden ruim 1 uur in de olijfolie.
- ♦ Snijd de meloenen in tweeën, haal de pitjes eruit en schil ze. Houd een halve meloen apart. Stop de rest in een blender en maal heel fijn. Passeer door een zeef en breng op smaak met witte peper. Snijd de overgebleven meloen in stukjes en zet beide koud weg.
- ♦ Serveer de soep met de meloenstukjes in diepe borden/kommen. Druk de kruidenolie door een zeef en sprenkel deze vlak voor het serveren over de soep. Bestrooi met fleur de sel.



GEGRATINEERDE OESTERS

MET HOLLANDAISESAUS

Huîtres gratinées à la sauce hollandaise

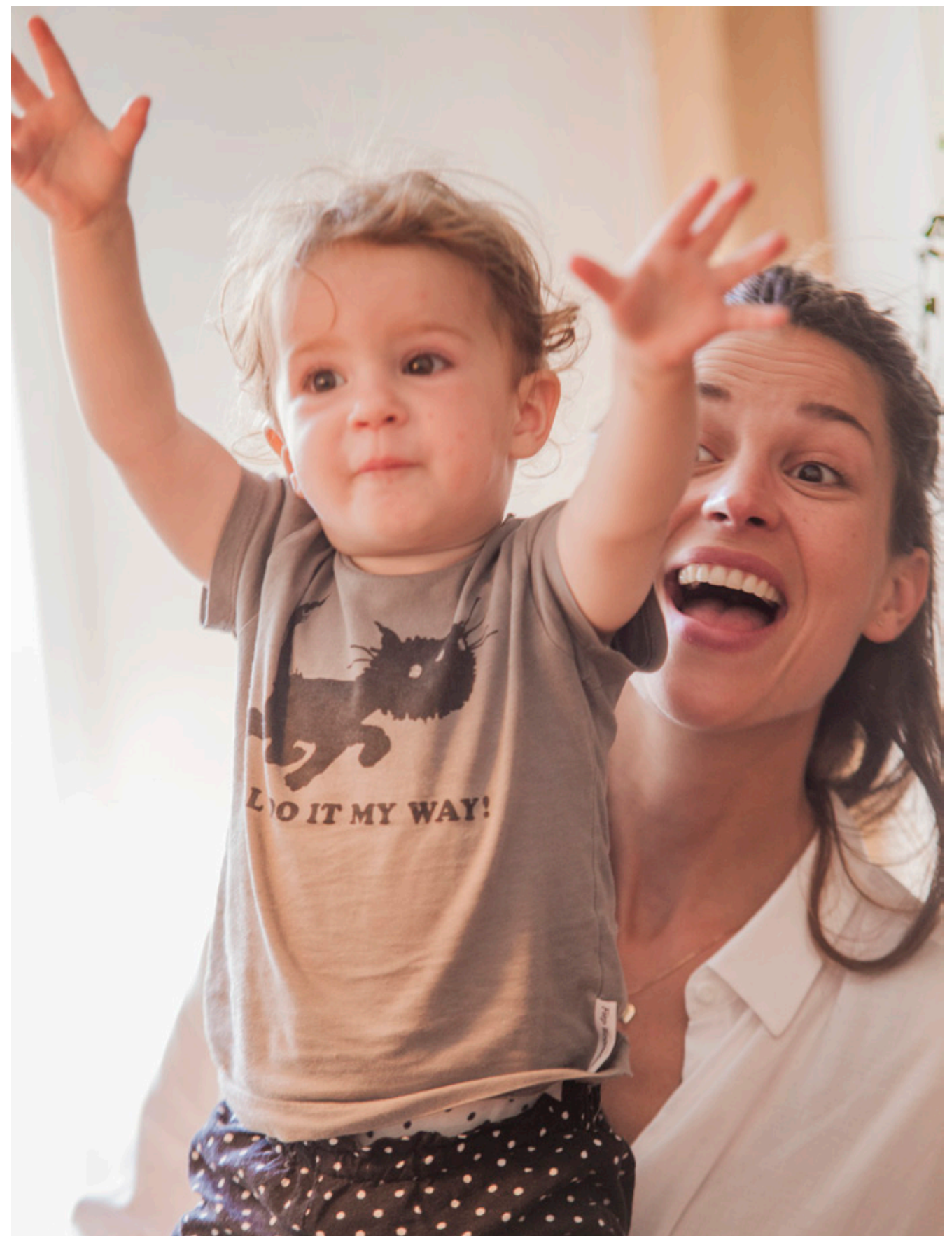
INGREDIËNTEN

3-4 oesters per persoon
250 ml hollandaisesaus
(zie p. 219)
400 g spinazie, schoon
peper

Dit is een klassiek Parijs brasseriegerecht, zoals je hem bij La Coupole nog steeds krijgt.

BEREIDING

- ♦ Breng een pan met ruim water aan de kook en zet een bak met koud water klaar. Doe de spinazie 30 seconden in het kokende water en meteen daarna in het koude water. Laat uitlekken in een zeef en druk er zo veel mogelijk vocht uit.
- ♦ Open de oesters door ze met één hand tussen een dubbelgevouwen theedoek te houden met de platte kant boven. Steek met een oester-mes in het scharnier tussen de twee schelpheften. Wrik het mes voorzichtig naar binnen, maak met een korte draaibeweging de schelp open en snijd de schelpen langs de kier van elkaar los. Verwijder de platte schelp en snijd de oesters los. Laat ze uitlekken op keukenpapier en veeg de bolle schelp schoon en droog.
- ♦ Schep op de bodem van de schelpen een klein laagje spinazie en bestrooi met een beetje peper. Leg in iedere schelp een oester, deze mag niet boven de rand van de schelp uit komen.
- ♦ Maak de hollandaisesaus volgens het recept op pagina 219.
- ♦ Zet de grill van de oven aan. Schenk iedere schelp tot de rand vol met saus, zodat je de spinazie en de oester niet meer ziet. Zet de oesters onder de grill en laat ze gratineren. Blijf erbij zodat ze niet verbranden.





GEPOCHEERDE KABELJAUW MET KOKKELS

Cabillaud poché avec praires

INGREDIËNTEN

4 kabeljauwfilets (of skrei-
filet van januari tot april)
met vel van ca. 170 g
2 el olijfolie
1 kg kokkels of vongole,
goed gespoeld
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook,
fijngehakt
4 stengels bleekselderij,
grof gesneden
1 laurierblad
75 ml witte wijn
4 el crème fraîche
peper

Ik ben gek op Nederlandse kokkels, ze zijn groot en sappig. Maar ze bevatten op de een of andere manier vaker zand dan de Italiaanse vongole. Zet ze daarom voor de zekerheid ruim van tevoren, liefst een hele dag, in gezouten water (net zo zout als de zee zelf) in de koelkast zodat de schelpdiermpjes het zand zelf uitspugen.

BEREIDING

- ♦ Verhit de olijfolie in een ruime pan. Voeg de schelpen, ui, knoflook, bleekselderij en het laurierblad toe als de olie heet is. Draai het vuur iets omlaag, plaats een deksel op de pan en schud alles heen en weer. Na een paar minuten gaan de schelpen open. Voeg naar smaak peper toe en blus af met de wijn. Laat het geheel nog een paar minuten sudderen.
- ♦ Schenk de inhoud van de pan door een zeef en bewaar het kookvocht. Vis alle volle, geopende schelpen en losse schelpdiermpjes eruit. Gooi de schelpen die niet geopend zijn weg!
- ♦ Verwarm het kookvocht op laag vuur, doe de kabeljauwfilets erin en laat ze circa 8 minuten zachtjes garen met het deksel op de pan. De kabeljauw is gaar als hij nog net niet uit elkaar valt. Neem de vis uit de pan.
- ♦ Roer de crème fraîche met een garde door het kookvocht en laat het inkoken tot een dikke saus. Proef en breng op smaak met peper. Voeg de schelpen toe aan de saus.
- ♦ Schenk de saus voor het serveren over de kabeljauw.



LAMSSCHENKEL

Jarret d'agneau

INGREDIËNTEN

4 lamsschenkels
3 el olijfolie
2 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook
1 winterwortel, geschild
en in kleine blokjes
gesneden
3 el tomatenpuree
1 l rode wijn
½ l water
2 laurierblaadjes
schil van ½ biologische
sinaasappel
zout en peper

Een heerlijk verwarmend stoofvleesgerecht dat ik graag eet met auberginekaviaar (zie het recept op pagina 146) en aardappelpuree (zie het recept op pagina 138). Ik meng dan wat geroosterde pijnboompitjes door de puree om het een beetje knapperig te maken.

BEREIDING

- ♦ Bestrooi de schenkels met zout en peper.
- ♦ Verhit de olijfolie in een pan, draai het vuur iets lager en bak de schenkels aan alle kanten goudbruin. Neem ze uit de pan en fruit vervolgens de ui, knoflook en wortel in dezelfde pan. Roer de tomatenpuree erdoor. Doe de schenkels weer terug in de pan, voeg de rode wijn, het water, de laurierblaadjes en de sinaasappelschil toe en laat het geheel circa 1 uur zachtjes sudderen met het deksel driekwart op de pan. De schenkels zijn gaar als het vlees bijna van het bot valt.
- ♦ Als de saus te dik is, kun je nog een beetje water toevoegen. Is hij juist te dun, haal dan de schenkels eruit en laat de saus nog even inkoken.



RATJETOE

Ratatouille

INGREDIËNTEN

4 el olijfolie
1 teentje knoflook,
grof gesneden
2 uien, grof gesneden
1 kleine aubergine,
grof gesneden
1 rode paprika,
grof gesneden
1 courgette, grof gesneden
3 tomaten, grof gesneden
bouquet garni met extra
veel tijm (zie p. 225)
zout en peper

Ik houd ervan als de groente goed gaar zijn, zodat het een soort ragout van groente wordt. Ratatouille kan eigenlijk overal bij, traditioneel wordt het bij lam geserveerd, maar het is ook heel lekker met gevogelte of vis. Zoals zoveel gerechten is ratatouille de volgende dag nog lekkerder. Serveer het dan met een gepocheerd eitje (zie het recept op pagina 71) of met een stukje kaas en met stokbrood.

BEREIDING

- ♦ Verwarm de olijfolie en fruit de knoflook en ui licht aan.
- ♦ Bak eerst de aubergine mee en voeg daarna de paprika en courgette toe.
- ♦ Voeg na ongeveer 10 minuten, als alles goed gaar is, de tomaat toe.
- ♦ Doe het bouquet garni erbij en laat het geheel nog 15 minuten doorwarmen.
- ♦ Als er na 15 minuten nog te veel vocht in zit, kook je het geheel iets langer in. Proef en breng op smaak met zout en peper.



STROAARDAPPELTJES

Pommes pailles

INGREDIËNTEN

500 g vastkokende
aardappels
1 l arachideolie of een
andere neutrale olie
zout

Overige benodigheden:
mandoline

Stroaardappeltjes zijn flinterdun gesneden en gefrituurde aardappeltjes. Met een goede mandoline kun je in één keer dunne sliertjes snijden. Je kunt de aardappels ook eerst in dunne plakjes snijden en daarna in smalle reepjes. Gebruik een frituurpan als je die hebt of neem een pan met dikke bodem en verhit hierin een neutrale olie. Pas wel op dat het niet overkookt.

BEREIDING

- ♦ Schaaf de aardappels in zeer dunne plakjes en vervolgens in dunne sliertjes. Het makkelijkst gaat dat met een mandoline, maar het kan ook met een goed mes.
- ♦ Was de aardappelsliertjes in koud water, laat ze uitlekken in een zeef en leg ze op een theedoek. Dep ze goed droog, anders worden ze niet knapperig als je ze frituurt.
- ♦ Verhit de olie tot 180 °C.
- ♦ Frituur de aardappelsliertjes tot ze goudbruin en knapperig zijn, let goed op want dit gaat heel snel. Laat ze uitlekken op keukenpapier en bestrooi met zout.



GEPOCHEERDE PEER

MET PISTACHEZAND

Poire pochée et pannée au sable de pistache

INGREDIËNTEN

4 stevige handperen,
Doyenné du Comice
1 biologische sinaasappel
1 biologische citroen
750 ml water
400 g rietsuiker
8 steranijs
1 kaneelstokje
1 vanillestokje
1 laurierblad
200 g pistachenoten,
fijngemalen

BEREIDING

- ♦ Schil de peren met een dunschiller, laat daarbij het steeltje eraan en snijd aan de onderkant een stukje klokhuis weg. Schil de sinaasappel en de citroen met een dunschiller en pers het sap eruit.
- ♦ Breng het water in een grote pan aan de kook met de suiker, steranijs, het kaneelstokje, vanillestokje, laurierblad, de sinaasappel- en citroenschil en het sinaasappel- en citroensap. Draai het vuur laag als de suiker helemaal is opgelost en doe de peren erin. Laat het geheel zachtjes 30 minuten op het vuur staan. Controleer of de peren zacht zijn, maar ze mogen niet pappig worden. Neem de peren uit het vocht en laat ze uitlekken.
- ♦ Kook het vocht in tot siroop en haal de siroop door een zeef.
- ♦ Schenk een laagje siroop in de borden. Rol de peren door de pistache zodat ze helemaal bedekt zijn en zet ze rechtop in de siroop.



CHOCOLADEMOUSSE

Mousse au chocolat

INGREDIËNTEN

150 g pure chocolade
(70% cacao)
½ l slagroom
3 eiwitten, koud
snufje zout
40 g suiker
snufje cacaopoeder
snufje nootmuskaat

Overige benodigheden:

½ citroen, om de kom
te ontvetten

Om het eiwit goed stijf te krijgen, moet de kom waarin je het klopt vetvrij zijn. Dit doe je door de kom schoon te maken met een halve citroen.

BEREIDING

- ♦ Ontvet een ruime kom met het citroensap.
- ♦ Smelt de chocolade au bain-marie, zachtjes en zonder te roeren. Roer (niet kloppen!) de slagroom erdoor als de chocolade bijna helemaal gesmolten is. Roer tot een gladde massa en laat afkoelen tot keukentemperatuur.
- ♦ Doe de eiwitten met een snufje zout in de ontvette kom. Klop het eerst los en klop dan steeds sneller. Als het eiwit dikker wordt, voeg je de suiker toe. Klop door tot het goed stijf is.
- ♦ Als de chocolade is afgekoeld roer je het eiwit er luchtig door. Meng eerst een beetje eiwit met een spatel door de chocolade en meng dit dan door de rest van het eiwit. Je moet hierbij niet kloppen, maar scheppen tot het een geheel is.
- ♦ Verdeel de mousse over 4 mooie glaasjes en laat opstijven in de koelkast.
- ♦ Bestrooi voor het serveren met cacaopoeder door een zeef en rasp er wat nootmuskaat over.



HOLLANDAISESAUS

Sauce hollandaise

INGREDIËNTEN

Voor ca. 250 ml saus:

4 eidooiers
sap van 1 citroen
4 el water
200 ml geklaarde boter,
gesmolten (zie p. 206)
zout en witte peper

Je kunt deze saus het best au bain-marie bereiden zodat je de temperatuur kunt controleren. De temperatuur mag namelijk tijdens de bereiding niet boven de 60 °C komen, anders stolt het eigeel. Ik klopf graag met een garde met de hand, maar als je dat te zwaar vindt kun je ook een elektrische handmixer gebruiken. Maak de saus zo kort mogelijk voor het opdienen om te voorkomen dat hij weer inzakt bij het opwarmen. Hollandaisesaus is lekker bij asperges (zie het recept op pagina 71), artisjok (zie het recept op pagina 43), gegratineerde oesters (zie het recept op pagina 51), tongfilet of een gepocheerd eitje (zie het recept op pagina 71).

BEREIDING

- ♦ Breng voor het au bain-marie bereiden een grote pan met een laag water aan de kook.
- ♦ Neem een ruime pan, die je straks in de pan met heet water kunt zetten. Klop hierin met een garde de eidooiers een minuutje met het citroensap en water.
- ♦ Draai het vuur van de pan met kokend water omlaag. Wacht even tot het water minder borrelt en zet de pan met geklopte eidooiers erin terwijl je blijft kloppen tot het mengsel gaat binden. Klop zeker 6 minuten lang in de vorm van een 8 waarbij je alle delen van de bodem raakt, zodat de eidooiers niet kunnen stollen. Neem de pan uit het water zodra er een schuimende massa is ontstaan waarvan het volume ongeveer verdubbeld is.
- ♦ Zorg dat de geklaarde boter lauwwarm is en voeg deze geleidelijk toe terwijl je blijft kloppen. Zorg dat de garde steeds contact houdt met de bodem.
- ♦ Breng op smaak met zout en witte peper.