



Allerhande  
Recepten  
*Carta*

*Ruud 's Kookboek*

***Fransse recepten  
(AllerHande, Carta2015-Johan)***

## **Inhoudsopgave.**

1. Aardappelomelet
2. Aardappelsalade met ham en bleekselderij
3. Aligot (aardappel-kaaspuree)
4. Anchoïade (ansjovissaus)
5. Bagna Cauda (knoflookdip)
6. Boeuf Bourguignon (stoofschotel met wijn en rundvlees)
7. Bouillabaisse (vissoep)
8. Brioche (Eierbrood)
9. Camembertkroketjes
10. Chocolade-kastanjetaart
11. Chocoladetruffels
12. Citroensoufflé
13. Clafoutis Limousin (kersengebak)
14. Coq au vin (Kip in rode-wijnsaus)
15. Court-bouillon
16. Eendenborstfilet met pruimensaus
17. Elzasser zuurkool
18. Forel met riesling
19. Gebakken kabeljauw in groene saus
20. Gegratineerde aardappels met kwark
21. Gegratineerde oesters
22. Gegratineerde prei
23. Gemarineerde asperges in riesling
24. Gepocheerde eieren in rode-wijnsaus
25. Groentesoep met basilicumsaus
26. Hamterrinerie in peterseliegelei
27. Kaassoezenkrans
28. Kabeljauwmaaltijd met knoflooksaus
29. Karbonades met zeezout en blonde linzen
30. Kip in paprika-tomatensaus
31. Kip met room, calvados en champignons
32. Kip met veertig teentjes knoflook
33. Klassieke mosselen
34. Koude preisoep met aardappel
35. Linzensalade
36. Mosterdsoep
37. Normandische appeltaart
38. Omelette soufflé
39. Open vruchtentaart met vier soorten fruit
40. Ovenschotel van groenten
41. Piperade (gestoofde groenten met ei en rauwe ham)
42. Pittige gebakken paprika's
43. Provençaalse runderstoofschotel
44. Quiche lorraine (hartige spektaart)
45. Rabarbertaart
46. Ratatouille
47. Rijst met olijven en chorizo
48. Rivierkreeftjes in court-bouillon
49. Rundvlees met zomergroenten
50. Salade met kippenlevertjes
51. Salade met Munsterkaas
52. Salade met stokbrood en blauwe kaas
53. Schapenkaas met kersencompote
54. Slakken met kruidenboter
55. Tapenade (olijvenpuree)
56. Tongfilets met garnalen en champignons
57. Toro (pikante vissoep)
58. Uientaart met ansjovis
59. Varkenshaas met appeltjes
60. Varkenskoteletten met mierikswortelsaus

- 61. Warme aardappelsalade**
- 62. Wijncrème**
- 63. Zalm in deegkorst**

## Aardappelomelet

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Aardappel	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 grote aardappels (ca. 700 g Lady Cristl)  
1 eetlepel boter of margarine  
8 eieren (M)  
zout en versgemalen zwarte peper  
1/2 eetlepel gedroogde Provençaalse kruiden  
100 g geraspte Gruyère (kaas)  
2 takjes peterselie  
4 eetlepels slagroom

### ***Bereiding***

Aardappels schillen en in kleine blokjes snijden. Boter in koekenpan met antiaanbaklaag verhitten en hierin aardappels op middelhoog vuur al omscheppend in ca. 10 minuten gaar en goudbruin bakken. Intussen eieren in kom loskloppen met zout, peper, kruiden en helft van geraspte kaas erdoor mengen. Peterselie fijn hakken. Losgeklopte eieren bij aardappels in pan schenken. Pan afdekken en omelet ca. 5 minuten bakken tot onderkant goudbruin is. Bord op bovenkant omelet leggen en omelet keren. Andere kant ook goudbruin bakken. Omelet op schaal laten glijden en rest van kaas erover strooien en slagroom erover schenken. Garneren met fijngehakte peterselie. Serveren met frisse tomatensalade en knapperig brood.

Bereidingstijd in minuten  
40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 440 kCal - eiwit 24 g  
vet 25 g - koolhydraten 29 g

Wijnadvies  
Milde, zachte roséwijnen

## Aardappelsalade met ham en bleekselderij

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 stengels bleekselderij  
750 g vastkokende aardappels (klein ongeschild)  
zout  
2 eetlepels ciderazijn (of witte wijnazijn)  
versgemalen peper  
1 dikke plak achterham (125 g)  
1 bekertje slagroom (125 ml)  
1 eetlepel citroensap  
2 eetlepels crème fraîche  
2 theelepels Franse mosterd  
ijsblokjes

### ***Bereiding***

Bleekselderij wassen en in heel dunne boogjes snijden. Selderijblad bewaren. Boogjes in kom met ijskoud water en ijsblokjes leggen. Aardappels schoonboenen en in bodempje water met zout in 15 à 20 minuten gaar koken. Aardappels afgieten, iets laten afkoelen en pellen. Aardappels in dikke plakjes snijden en in kom doen. Azijn erover gieten en bestrooien met zout en peper. Ham in reepjes snijden. Selderij laten uitlekken en goed drogen in theedoek. Met mixer slagroom half stijf kloppen. Al kloppend citroensap erbij druppelen. Crème fraîche en mosterd erdoor kloppen. Bleekselderij, ham en geklopte slagroom voorzichtig door aardappels scheppen. Salade op smaak brengen met zout en peper. Over vier borden verdelen. Garneren met selderijblad.

Bereidingstijd in minuten

30 voorbereiden

10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 325 kCal - eiwit 11 g

vet 14 g - koolhydraten 38 g

Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

## Aligot (aardappel-kaaspuree)

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg kruimige aardappels (Santé)

zout

1 teentje knoflook

125 ml zure room

100 g geraspte Gruyère (kaas)

1 dl halfvolle melk

peper

### ***Bereiding***

Aardappels schillen en in pan met water en wat zout in 15 à 20 minuten gaar koken. Aardappels afgieten. Knoflook pellen en fijn hakken. In grote pan zure room samen met knoflook zachtjes verwarmen. Aardappels toevoegen en met pureestamper pureren. Kaas en melk erdoor mengen en geheel tot zachte en luchtige puree kloppen. Puree op smaak brengen met zout en peper.

Bereidingstijd in minuten

40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 360 kCal - eiwit 13 g

vet 15 g - koolhydraten 43 g

## Anchoïade (ansjovissaus)

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 1 Stuks.

2 teentjes knoflook  
2 blikjes ansjovis in olie (a 46 g)  
2 eetlepels rode wijnazijn  
1 dl olijfolie  
peper

### ***Bereiding***

Knoflook pellen en halveren. Ansjovisfilets laten uitlekken en in stukken snijden. In keukenmachine knoflook, ansjovis en azijn pureren. Olie in dun straaltje erbij schenken. Anchoïade overdoen in kom. Op smaak brengen met peper. Serveren met toast of warm stokbrood.

Bereidingstijd in minuten  
5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 1080 kCal - eiwit 25 g  
vet 109 g - koolhydraten 0 g

Wijnadvies  
Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

## Bagna Cauda (knoflookdip)

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 blikje ansjovis in olie (46 g)

2 teentjes knoflook

1 1/2 dl olijfolie

Materialen

keukenpapier



### ***Bereiding***

Ansjovisfilets laten uitlekken op keukenpapier en in kleine stukjes snijden. Knoflook pellen en uitpersen. In steelpan olie op zacht vuur verwarmen. Knoflook en ansjovis ca. 5 minuten meewarmen. Saus in voorverwarmde kom schenken. Serveren met crudités (roosjes en reepjes rauwe groenten).

Tip

Deze bagna cauda met crudités is ook heel geschikt als voorgerecht. Serveer als crudités bijvoorbeeld bleekselderij, venkel, paprika, wortel, broccoli, radijsjes en koolrabi.

Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 375 kCal - eiwit 4 g

vet 39 g - koolhydraten 3 g



## Boeuf Bourguignon (stoofschotel met wijn en rundvlees)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

2 maal 350 gr magere runderlapjes (of sukadelapjes)

1 ui

12 kleine uien (of sjalotjes)

1 winterwortel

1 doosje champignons petits (175 g)

2 eetlepels olie

30 g roomboter

zout en versgemalen peper

125 g magere spekblokjes

1 teentje knoflook

1 eetlepel bloem

3 dl volle rode wijn (Bourgogne)

1/2 pot vleesfond (a 380 ml)

1 eetlepel cognac of vieux (slijter)

1 takje tijm

5 takjes peterselie

1 laurierblad

mespunt suiker



Materialen

keukenpapier

### **Bereiding**

Vorbereiden

Vlees in dobbelstenen snijden. Ui pellen en grof snipperen. Uitjes pellen. Wortel schoonmaken en in blokjes snijden. Champignons schoonvegen met keukenpapier. In braadpan olie en helft van boter verhitten. Vlees in gedeelten op hoog vuur bruin bakken. Bestrooien met zout en peper en met schuimspaan uit pan scheppen. In braadvet spekblokjes ca. 5 minuten uitbakken. Met schuimspaan uit pan scheppen. Kleine uitjes in bakvet lichtbruin bakken en uit pan scheppen. Uisnippers en wortel ca. 5 minuten zachtjes bakken zonder te kleuren. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Bloem erdoor roeren en ca. 1 minuut zachtjes meebakken; niet donker laten worden. Wijn met scheutjes tegelijk toevoegen en erdoor roeren. Toevoegen: fond, cognac, tijm, 3 takjes peterselie en laurierblad. Aan de kook brengen en vlees terugdoen in pan. Vlees afgedekt in ca. 2 1/2 uur op heel laag vuur gaar sudderen; af en toe roeren.

Bereiden

Rest van boter verhitten en champignons rondom bruin bakken. Bestrooien met (weinig) zout en peper. Tijm, peterselie en laurier uit gestoofd vlees verwijderen. Uitjes, champignons en spek erdoor roeren. Nog ca. 15 minuten zachtjes laten sudderen. Stoofpot op smaak brengen met zout, peper en suiker. Kort voor opdienen rest van takjes peterselie erboven fijn knippen. Lekker met gekookte aardappels en blokjes gebakken brood.

## **Boeuf Bourguignon (stoofschotel met wijn en rundvlees)**

---

Wijnadvies

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen

180 voorbereiden, 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 520 kCal - eiwit 50 g

vet 25 g - koolhydraten 8 g

## Bouillabaisse (vissoep)

---

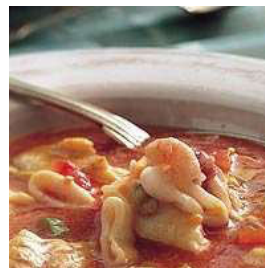
Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

2 teentjes knoflook  
1 ui  
1 prei  
2 tomaten  
1 sinaasappel  
2 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel tomatenpuree  
2 potten visfond (a 380 ml)  
1 visbouillontablet  
1 laurierblaadje  
2 takjes tijm (of 1/2 theelepel gedroogde tijm)  
1 envelopje saffraan  
ca. 100 g kabeljauwfilet  
ca. 200 g rouget barbet (vis)  
1 eetlepel pernod (slijter)  
peper  
tabasco  
1 bakje fruits de mer (vis 150 g)



### **Bereiding**

Knoflook en ui pellen en fijn snipperen. Prei wassen en in dunne ringen snijden. Tomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, zaadjes verwijderen en in blokjes snijden. Sinaasappel goed schoonboenen en met dunschiller 1 stukje van 4 cm afsnijden. In pan olie verhitten en knoflook, ui en prei ca. 2 minuten fruiten. Tomaat, tomatenpuree en fond toevoegen en aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruimelen. Laurier, tijm, sinaasappelschil en saffraan toevoegen en soep zachtjes ca. 15 minuten laten koken. Intussen kabeljauw en rouget barbet in blokjes snijden. Pernod en visblokjes toevoegen aan soep en ca. 5 minuten tegen de kook aanhouden. Laurier, tijm en sinaasappelschil verwijderen en soep op smaak brengen met peper en tabasco. Fruits de mer over vier borden verdelen en hierover hete soep scheppen. Lekker met in olie gebakken stokbrood en rouille.

### **Wijnadvies**

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 190 kCal - eiwit 22 g  
vet 9 g - koolhydraten 3 g

## Brioche (Eierbrood)

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 12 Stuks.

- 1 1/2 eetlepel suiker
- 1 zakje gedroogde gist (13 g)
- 3 eieren
- 250 g bloem
- mespunt zout
- 125 g zachte roomboter
- 1 eetlepel roomboter (om in te vetten)



### Materialen

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes, brioche- of tulbandvorm ca. 1 liter

### **Bereiding**

#### Vorbereiden

In kopje suiker oplossen in 1 eetlepel lauwwarm water. Gist toevoegen, omroeren en ca. 2 minuten laten staan. Met vork eieren loskloppen. Boven kom bloem zeven, zout langs rand strooien. Boter en eieren toevoegen. Met mixer met kneedhaken mengen en gistoplossing erbij schenken. Kneden tot soepel deeg ontstaat. Deeg in kom afdekken met vochtige theedoek en ca. 30 minuten laten rijzen. Deeg doorkneden. Briochevorm invetten. Deeg kort doorkneden, klein stukje deeg afnemen en hiervan bolletje draaien. Deeg in vorm leggen en bolletje op midden leggen. Afdekken met theedoek en opnieuw ca. 20 minuten laten rijzen.

#### Bereiden

Oven voorverwarmen op ca. 200 °C of gasovenstand 4. Vorm in midden van oven schuiven. Oven na ca. 10 minuten terugschakelen naar ca. 175 °C of gasovenstand 3 en nogmaals ca. 20 minuten bakken. Vorm boven rooster keren en brioche laten afkoelen.

10 voorbereiden, 50 wachten, 35 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 280 kCal - eiwit 6 g  
vet 15 g - koolhydraten 28 g

## Camembertkroketjes

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Gerecht:

Menugang: lunchKeuken: Frans

Soort: Type:

Bron:

Snell: Slank:

Aantal personen 4 Stuks.



1 camembertkaasje (stevig 250 g)

1 dl crème fraîche

40 g zachte boter

ca. 100 g bloem

2 eierdooiers (S)

1 theelepel Dijonmosterd

zout en peper

2 eieren

ca. 100 g paneermeel

frituurolie

Materialen

keukenpapier, vuurvaste kom

### **Bereiding**

Voorbereiden

Camembert in stukjes snijden en in vuurvaste kom met vork fijn maken. Crème fraîche en boter erdoor mengen. 60 g bloem boven kaasmengsel zeven. In pan laagje water verhitten; niet laten koken. Kom met kaasmengsel op pan met heet water zetten en massa al roerend in ca. 4 minuten tot gladde crème roeren. Kom van vuur nemen. Eierdooiers één voor één door kaasmengsel mengen. Mosterd erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Kaasmengsel afgedekt in koelkast in ca. 3 uur laten opstijven.

Bereiden

Eieren loskloppen. Rest van bloem in diep bord strooien. Paneermeel in lage kom strooien. Van camembertmengsel met behulp van 2 natgemaakte lepels ca. 16 eivormige bolletjes steken. Frituurolie verhitten tot 170 °C. Camembertkroketjes achtereenvolgens door bloem, losgeklopt ei en paneermeel wentelen. Paneermeelkorstje licht aandrukken. Kroketjes met 5 à 6 stuks tegelijk in hete olie in ca. 4 minuten gaar en goudbruin frituren. Laten uitlekken op keukenpapier. Direct serveren. Serveer de kroketjes bijvoorbeeld als voor- of lunchgerecht op een bedje (veld)sla, aangemaakt met een dressing van ciderazijn, olie en mosterd.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Milde, zachte roséwijnen

## Camembertkroketjes

---

15 voorbereiden, 180 wachten, 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 670 kCal - eiwit 27 g  
vet 44 g - koolhydraten 39 g

## Chocolade-kastanjetaart

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 8 Stuks.

250 g pure chocolade  
4 eieren  
125 g suiker  
200 g kastanjepuree (blik a 440 g)  
2 eierdooiers  
1 bekertje slagroom (125 ml)  
1 eetlepel cognac of vieux  
1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten



### Materialen

springvorm doorsnede ca. 22 cm, bakpapier

### **Bereiding**

#### Vorbereiden

Pan met flinke bodem water aan de kook brengen. 100 G chocolade boven vuurvaste kom in stukjes breken. Kom op pan heet water zetten en chocolade al roerend laten smelten (= au bain marie). Chocolade iets laten afkoelen. Intussen oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Bodem van springvorm bekleden met bakpapier. Wanden invetten met boter. Boven twee kommen eieren splitsen. Met mixer eierdooiers, 50 g suiker en kastanjepuree tot licht en schuimig mengsel kloppen. Eiwitten stijfkloppen. 60 G suiker toevoegen en nog ca. 1 minuut doorkloppen. Gesmolten chocolade door eierdooiermengsel roeren. Eiwitschuim in gedeelten erdoor spatelen, goed mengen. Chokoladeschuim in springvorm scheppen en taart in 30 à 35 minuten gaar bakken. (Als metalen pen erin gestoken wordt, moet die er droog uitkomen.) Taart uit oven op rooster laten afkoelen. Rest van chocolade in kom au bain marie smelten. Chocolade gladroeren. Van vuur af andere 2 eierdooiers er één voor één doorroeren. Kom terugzetten op pan en chocoladesaus al kloppend verwarmen tot saus dikker wordt. Saus laten afkoelen.

#### Bereiden

Slagroom met rest van suiker stijf kloppen. Slagroom en cognac door afgekoelde chocoladesaus scheppen. Taart uit vorm nemen en op schaal leggen. Boven- en zijkanten dik bestrijken met helft van chocoladeroom. Taart en rest van room ca. 5 minuten in koelkast zetten. Opnieuw bestrijken met chocoladeroom. Naar keuze garneren met dunne chocolaadjes, chocoladekrullen of gesuikerde bloemblaadjes.

#### Tip

Deze taart kan ook als gebak worden geserveerd.

#### Wijnadvies

Rijke, zoete rode wijnen en port

50 voorbereiden, 15 wachten, 10 bereiden

## Chocolade-kastanjetaart

---

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 380 kCal - eiwit 7 g  
vet 20 g - koolhydraten 41 g



## Chocoladetruffels

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 25 Stuks.

300 g extra bittere chocolade

7 eetlepels slagroom

60 g cacao-poeder



### Materialen

mixer, hittebestendige beslagkom

### **Bereiding**

#### Vorbereiden

Chocolade in kleine stukjes hakken en in kom doen. In pan ruime hoeveelheid water aan de kook brengen. Pan van vuur nemen en kom in pan met heet water zetten. Chocolade zachtjes doorroeren tot het gesmolten is. Slagroom tot lauwwarm verwarmen en door chocolade roeren. Mengsel laten afkoelen, af en toe roeren. Chocolademengsel iets laten opstijven, maar niet hard laten worden. Mengsel met mixer tot luchtige massa kloppen die lichter van kleur wordt. In koelkast afgedekt ca. 1 uur laten opstijven.

#### Bereiden

Cacao-poeder boven een groot plat bord zeven. Met behulp van twee theelepels balletjes uit chocolademengsel scheppen (of met handen balletjes maken). Balletjes in cacao-poeder leggen en met vingertop rondom door cacao wentelen. Truffels in koelkast laten opstijven. Op kamertemperatuur serveren.

#### Tip

Variatietip: truffels door (100 g) fijngeschaafde, extra bittere chocolade wentelen in plaats van door cacao.

#### Wijnadvies

Rijke, zoete rode wijnen en port

15 voorbereiden, 60 wachten, 10 bereiden

#### Bevat per eenpersoonsportie

energie 80 kCal - eiwit 1 g

vet 5 g - koolhydraten 6 g

## Citroensoufflé

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

2 kleine citroenen  
2 eieren  
1 eiwit  
50 g suiker  
15 g maïzena  
boter om in te vetten



### Materialen

éénpersoonssouffléschaaltjes

### **Bereiding**

#### Vorbereiden

Citroenen schoonboenen en met citroentrekker schilletjes van 1 citroen trekken. In pan 4 eetlepels water met schilletjes langzaam aan de kook brengen en pan van vuur nemen. Citroenen uitpersen. Boven twee kommen eieren splitsen. Eiwitten tot gebruik in koelkast zetten. Eierdooiers met helft van suiker kloppen tot suiker zoveel mogelijk is opgelost. Vervolgens maïzena en citroensap erdoor roeren tot glad mengsel. Schilletjes uit citroenwater zeven en bewaren voor garnering. Citroenwater al kloppend toevoegen aan eierdooiermengsel. Mengsel in pan doen en al roerend binden zonder te koken. Mengsel laten afkoelen in ruime beslagkom.

#### Bereiden

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Soufflévormpjes insmeren met boter en licht bestrooien met suiker. In kom eiwitten stijf slaan. Tijdens kloppen geleidelijk rest van suiker toevoegen. Helft van eiwit door eierdooiermengsel spatelen. Vervolgens rest van eiwit luchtig erdoor spatelen. Vormpjes voor 2/3 deel vullen met beslag. Soufflés in midden van oven in ca. 20 minuten laten garen. Soufflés voorzichtig uit oven nemen, op borden zetten en garneren met schilletjes. Direct serveren.

#### Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

15 voorbereiden, 35 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 130 kCal - eiwit 4 g  
vet 5 g - koolhydraten 17 g

## Clafoutis Limousin (kersengebak)

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 6 Stuks.

500 g kersen (vers ontpit of uit pot)

2 1/2 dl melk

75 g bloem

3 eieren (M)

75 g suiker

1 zakje vanillesuiker

zout

poedersuiker

boter om in te vetten



Materialen

lage taartvorm (ca. 24 cm doorsnede)

### **Bereiding**

Oven voorverwarmen op 190 °C. Taartvorm invetten met boter. Kersen over bodem van taartvorm verdelen (kersen uit pot eerst goed laten uitlekken). In kom melk, bloem, eieren, suiker, vanillesuiker en snufje zout tot luchtig beslag kloppen. Beslag over kersen schenken en schaal in midden van oven schuiven. Clafoutis in 40 à 45 minuten gaar en goudbruin bakken. Vorm uit oven halen en clafoutis bestrooien met poedersuiker. Warm serveren.

Tip

U kunt de clafoutis met verschillende soorten fruit maken, bijvoorbeeld met abrikozen, perziken uit blik of met verse frambozen of bramen.

Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

Frisse, droge en krachtige roséwijnen

45 wachten, 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 205 kCal - eiwit 6 g

vet 3 g - koolhydraten 36 g

## Coq au vin (Kip in rode-wijnsaus)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote braadkip (ca. 1500 g)  
100 g ontbijtspek  
4 worteltjes  
10 sjalotjes  
1 rode ui  
1 bakje kastanjechampignons (250 g)  
2 teentjes knoflook  
2 eetlepels (arachide)olie  
20 g roomboter  
zout en versgemalen peper  
2 eetlepels bloem  
4 dl volle rode wijn (Bourgogne)  
1 pot gevogeltesfond (380 ml)  
1 laurierblad  
1 takje tijm  
suiker  
4 takjes peterselie



### Materialen

keukenpapier, scherp vleesmes

### **Bereiding**

#### Voorbereiden

Kip met scherp mes (of wildschaar) in 10 stukken verdelen (drumsticks, dijen, vleugels, borst- en rugdelen). Spek in reepjes snijden. Worteltjes schoonmaken, wassen en in dikke plakjes snijden. Sjalotjes en ui pellen. Ui en 2 sjalotjes fijnsnipperen. Champignons schoonvegen met keukenpapier en halveren. Knoflook pellen en fijnhakken.

#### Bereiden

In grote braadpan olie verhitten. Spek ca. 1 minuut bakken en met schuimspaan uit pan scheppen. Helft van boter in pan doen en stukken kip op halfhoog vuur rondom bruin bakken. Met schuimspaan uit pan nemen en bestrooien met zout en peper. Hele sjalotten in 2 à 3 minuten lichtbruin bakken. Uit pan nemen. In braadvet ui- en sjalottnippers en wortel zachtjes bakken zonder te kleuren. Knoflook kort meebakken. Bloem erdoor roeren en ca. 30 seconden zachtjes meebakken. Scheutje voor scheutje wijn erdoor roeren tot gebonden saus ontstaat.

Toevoegen: fond, laurier, tijm, mespunt suiker, 2 takjes peterselie, zout en peper. Aan de kook brengen en stukken kip erbij doen. Kip afgedekt in ca. 50 minuten zachtjes gaar stoven. Intussen rest van boter verhitten en champignons rondom bruin bakken. Laurier, tijm en peterselie uit kipschotel nemen.

Toevoegen: champignons, spek en hele sjalotten. Gerecht nog ca. 10 minuten doorstoven. Op smaak brengen met zout, peper en suiker. Kort voor opdienen rest van peterselie erboven fijn knippen. Lekker met gekookte aardappels en groene salade.

## Coq au vin (Kip in rode-wijnsaus)

---

### Wijnadvies

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen

10 voorbereiden, 80 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 555 kCal - eiwit 37 g

vet 31 g - koolhydraten 13 g

## Court-bouillon

---

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Soep	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 1 Stuks.

1 wortel  
1 ui  
1 stengel bleekselderij  
1 dl droge witte wijn (Alsace Pinot Blanc)  
1 laurierblaadje  
2 takjes verse tijm  
8 zwarte peperkorrels  
zout



### ***Bereiding***

Wortel wassen en in plakjes snijden. Ui pellen en in ringen snijden. Bleekselderij schoonmaken en in stukjes snijden. In pan wortel, ui, bleekselderij, witte wijn, laurier, tijm, peperkorrels en een snufje zout met 1 liter water aan de kook brengen. Bouillon ca. 30 minuten laten trekken. Bouillon laten afkoelen en zeven.

### ***Tip***

Lekker in een voorgerecht met bijvoorbeeld rivierkreeftjes (zie afbeelding en recept 'Rivierkreeftjes in court-bouillon' elders op deze site).

45 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 0 kCal - eiwit 0 g  
vet 0 g - koolhydraten 0 g

## Eendenborstfilet met pruimensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Wild	Slank	Nee
Bron	Frankrijk 2			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 zakje gewelde pruimen (250 g)
- 1 dl armagnac (slijter)
- 2 eendenborstfilets (a 250 g)  
(versgemalen) zwarte peper
- 1/2 eetlepel olijfolie
- 250 g magere spekreepjes
- 1 pot gevogeltfond (380 ml)
- 2 takjes tijm
- 1 eetlepel koude roomboter
- zout
- 8 takjes waterkers



### **Bereiding**

Pruimen eventueel halveren en in kommetje leggen. Armagnac op pruimen schenken en pruimen minimaal 20 minuten marinieren. Intussen met scherp mes vetkant van eendenborstfilets tot op vlees kruislings inkerven, zodat ruitpatroon ontstaat. Filets bestrooien met peper. In koekenpan met zware bodem olie verhitten en hierin filets op vetkant 45 minuten op zeer laag vuur zachtjes bakken, tot vetlaag gesmolten en knapperig is. Intussen in andere pan spekreepjes in ca. 5 minuten op laag vuur zachtjes uitbakken. Fond, weekvocht van pruimen en takjes tijm toevoegen. Geheel goed mengen en saus op hoog vuur in ca. 10 minuten met 2/3 laten inkoken. Pan van vuur halen, takjes tijm verwijderen en koude boter snel door saus roeren. Pruimen door saus mengen en saus op smaak brengen met zout en peper. Saus warm houden. Eendenborstfilets even uit pan halen, vuur hoger zetten en vet zeer heet laten worden. Filets op vleeskant nog 2 à 3 minuten bakken tot vlees mooi bruin is. Eendenborstfilets met zout bestrooien en in dunne plakjes snijden. Plakjes eend over vier borden verdelen en saus ernaast schenken. Borden garneren met takjes waterkers. Lekker met knolselderij- of aardappelpuree.

### **Wijnadvies**

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

60 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 850 kCal - eiwit 43 g  
vet 56 g - koolhydraten 28 g

## Elzasser zuurkool

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 6 Stuks.

2 uien  
2 pakken zuurkool (a 500 g)  
4 eetlepels boter of margarine  
200 g ontbijtspek (mager)  
8 jeneverbessen  
2 laurierblaadjes  
10 zwarte peperkorrels  
4 dl witte wijn (Alsace Riesling)  
1 (verse) rookworst (ca. 250 g)  
6 plakken bakbacon (ca. 165 g)  
1 kg aardappels  
zout  
1 blik Frankfurters (300 g)



### **Bereiding**

Uien pellen en in ringen snijden. Zuurkool in vergiet afspoelen. Vocht uit zuurkool drukken. In pan boter verhitten. Uien op laag vuur ca. 2 minuten fruiten. Spek in plakken snijden en op de uien leggen. Hierop de zuurkool, jeneverbessen, laurierblaadjes, peperkorrels scheppen en samen met riesling zachtjes aan de kook brengen. Zuurkool zachtjes 1 1/2 uur laten sudderen, eventueel extra wijn of water toevoegen. Na 50 minuten rookworst en bacon op zuurkool leggen. Intussen in andere pan aardappels met zout in ca. 20 minuten gaar koken. Laatste 10 minuten frankfurters op zuurkool leggen en meewarmen. Zuurkool afgieten en in ovale schaal scheppen. Aardappels afgieten en naast zuurkool scheppen. Vlees over zuurkool verdelen. Direct opdienen.

### Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

100 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 975 kCal - eiwit 41 g  
vet 56 g - koolhydraten 56 g



## Forel met riesling

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

75 g boter of margarine  
2 sjalotjes  
4 forellen (a ca. 200 g)  
2 dl riesling (witte wijn)  
1 bekertje crème fraîche (125 ml)  
zout en peper  
1/2 zakje verse bieslook (a 25 g)



### Materialen

keukenpapier, ovenschaal ca. 20 x 30 cm, aluminiumfolie

### **Bereiding**

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Ovenschaal invetten met 1 eetlepel boter. Rest van boter in klontjes verdelen. Sjalotjes pellen, fijn snipperen en in ovenschaal leggen. Forellen schoonmaken, met keukenpapier droogdeppen en in ovenschaal leggen. Riesling over forellen schenken. Helft van boter over forellen verdelen. Afdekken met aluminiumfolie. Forellen midden in de oven in 15 minuten gaar laten worden. Vocht uit ovenschaal boven steelpan zeven, met een schuimspaan vis tegenhouden. Ovenschaal met vis afdekken met aluminiumfolie. Vocht tot de helft laten inkoken. Crème fraîche en rest van boter erdoorheen kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Bieslook boven saus fijn knippen. Vis in ovenschaal opdienen. Saus apart serveren.

### Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

35 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 475 kCal - eiwit 35 g  
vet 36 g - koolhydraten 2 g

## Gebakken kabeljauw in groene saus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

300 g doperwten extra fijn (diepvries)  
1/2 kruidenbouillonblokje  
1 teentje knoflook  
1 dl droge witte wijn (Montestell)  
4 stukken kabeljauwfilet (a ca. 150 g)  
zout en versgemalen peper  
2 1/2 eetlepel bloem  
2 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels roomboter  
3 takjes peterselie



### Materialen

keukenmachine, keukenpapier

### ***Bereiding***

#### Vorbereiden

Doperwten in ca. 1 uur laten ontdooien. 2 dl water aan de kook brengen en bouillonblokje erin oplossen. Knoflook pellen en in stukjes snijden. In keukenmachine 2/3 deel van doperwten, knoflook, kruidenbouillon en wijn tot een gladde saus pureren.

#### Bereiden

Kabeljauwfilets droogdeppen met keukenpapier en bestrooien met zout en peper. Vis door bloem wentelen. In koekenpan met antiaanbaklaag olie en 1 eetlepel boter verhitten. Kabeljauw in 6 à 7 minuten gaar en licht goudbruin bakken. Intussen doperwtensaus op laag vuur verwarmen. Rest van doperwten erdoor roeren en in ca. 2 minuten gaar koken. 1 eetlepel boter door saus roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Vis over vier borden verdelen. Saus erover scheppen en garneren met peterselie. Rest van saus erbij serveren. Lekker met gebakken aardappels en (wortel)salade.

#### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen  
Volle, rijke witte wijnen

5 voorbereiden, 60 wachten, 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 320 kCal - eiwit 33 g  
vet 12 g - koolhydraten 16 g

## Gegratineerde aardappels met kwark

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

100 g ontbijtspek  
1 ui  
1 teentje knoflook  
1 eetlepel olie  
750 g bloemige aardappels  
zout en versgemalen peper  
1/2 theelepel nootmuskaat  
1 eetlepel boter of margarine  
1 eierdooier  
200 g volle kwark  
1 bekertje slagroom (125 ml)



### Materialen

ovenschaal ca. 25 x 15 cm

### **Bereiding**

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Spek in reepjes snijden. Ui pellen, halveren en in dunne halve ringen snijden. Knoflook pellen en fijnhakken. In koekenpan olie verhitten. Spek en ui ca. 4 minuten zachtjes bakken, af en toe omscheppen. Aardappels schillen, wassen en in dunne plakjes snijden. In kom aardappels mengen met spek, ui en knoflook. Zout, peper en nootmuskaat erdoor scheppen. Ovenschaal invetten met helft van boter. Aardappelmengsel in ovenschaal scheppen en gladstrijken. Eierdooier loskloppen met kwark, slagroom, zout en peper. Over aardappels schenken. Rest van boter in vlokjes erover verdelen. Aardappelschotel ca. 1 uur in oven licht goudbruin en gaar bakken.

80 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 475 kCal - eiwit 14 g  
vet 32 g - koolhydraten 32 g

## Gegratineerde oesters

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Schaal- Schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 2 Stuks.

2 eieren  
4 takjes peterselie  
2 sneetjes oud witbrood  
12 oesters  
250 g grof zeezout  
250 g panklare spinazie  
zout  
30 g boter



### Materialen

keukenmachine

### **Bereiding**

Vorbereiden

Eieren in ca. 10 minuten hard koken, afspoelen onder koud water en pellen. Peterselie fijn snijden. Korstjes van brood snijden en brood in keukenmachine tot kruim malen. Eieren met vork fijn prakken en in kom mengen met peterselie en broodkruim. Oesters openen. Oesters uit schelp nemen en in zeef laten uitlekken (vocht wordt niet gebruikt). Schelpen schoonspoelen. Laagje zeezout over twee borden verdelen en schelpen erin vastzetten.

Bereiden

Grill voorverwarmen op hoogste stand. In pan laagje water aan de kook brengen en spinazie toevoegen. Vervolgens spinazie al roerend ca. 3 minuten koken, op smaak brengen met zout en in vergiet laten uitlekken. Intussen borden met schelpen ca. 2 minuten onder grill verwarmen. Bedje van spinazie in schelpen verdelen en oesters op spinazie leggen. Over elke oester wat kruimmengsel met daarop stukje boter verdelen. Oesters ca. 5 minuten onder hete grill zetten, zodat boter smelt en kruimmengsel kleurt. Direct serveren.

Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

25 voorbereiden, 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 300 kCal - eiwit 15 g  
vet 19 g - koolhydraten 17 g

## Gegratineerde prei

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 grote preien (ca. 400 g)  
zout  
100 g blauwaderkaas (Bleu d'Auvergne of Fourme d'Ambert)  
3 takjes peterselie  
30 g roomboter  
30 g bloem  
2 1/2 dl melk  
25 g geraspte Gruyère (kaas)  
boter om in te vetten



### Materialen

lage ovenschaal inhoud ca. 1 liter

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C. Prei schoonmaken en in stukken van 5 cm snijden. Stukken prei in pan met water en wat zout 6 minuten koken en uitlekken. Blauwe kaas in stukjes snijden. Peterselie fijn hakken. In pannetje boter laten smelten en van vuur af bloem erdoor kloppen. Pan weer op zacht vuur zetten en melk er geleidelijk door kloppen tot gladde saus ontstaat. Blauwe kaas erdoor mengen en saus ca. 2 minuten verwarmen tot kaas is gesmolten. Ovenschaal invetten en prei erin leggen. Saus erover schenken en geraspte kaas erover strooien. Ovenschaal 20 à 25 minuten in oven zetten tot bovenkant goudbruin is.

25 wachten, 30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 285 kCal - eiwit 13 g  
vet 20 g - koolhydraten 13 g

## Gemarineerde asperges in riesling

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Ja
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 kilo witte asperges (zak a 500 g)
- 2 1/2 dl witte wijn (riesling of pinot blanc)
- 1/2 tuinkruidentbouillontablet
- 2 eetlepels olie
- 1 takje verse tijm (of 1/4 theelepel gedroogde tijm)
- 2 eetlepels verse bieslook
- 1 ei



### Materialen

(asperge) dunschiller

### **Bereiding**

#### Vorbereiden

Asperges met dun- of aspergeschiller voorzichtig van vlak onder punt naar beneden schillen en houtachtige onderkant (ca. 3 cm) eraf snijden. In pan 1/4 liter water, wijn, bouillonblokje en olie aan de kook brengen. Asperges samen met tijm en helft van bieslook in 10 minuten beetgaar koken. Pan van vuur halen en asperges in kookvocht laten afkoelen en minstens 1 uur marinieren. Intussen in andere steelpan ei hard koken. Laten afkoelen en klein snijden.

#### Bereiden

Asperges opnieuw aan de kook brengen. Met schuimspaan asperges uit pan nemen en goed laten uitlekken. Asperges serveren op platte schaal. Garneren met ei en rest van bieslook. Lekker met aardappelpuree en een salade.

#### Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

30 voorbereiden, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 140 kCal - eiwit 4 g  
vet 6 g - koolhydraten 6 g

## Gepocheerde eieren in rode-wijnsaus

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 2 Stuks.

4 sneetjes brood  
1/2 kippenbouillontablet  
50 g champignons (kleine)  
25 g boter  
80 g magere spekblokjes  
35 g bloem  
1 1/2 dl rode wijn  
zout en peper  
azijn (scheutje)  
4 eieren  
3 takjes peterselie

Materialen

keukenpapier



### **Bereiding**

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Korstjes van sneetjes snijden en brood in ca. 5 minuten bruin roosteren in de oven. Bouillontablet in 3 dl kokend water oplossen en laten afkoelen. Champignons schoonvegen met keukenpapier en in vieren snijden. In steelpan boter op laag vuur smelten. Champignons en 50 g spekjes toevoegen en zachtjes laten uitbakken. Pan van vuur nemen en bloem erdoor roeren. Pan terug op laag vuur zetten en onder voortdurend roeren ca. 2 minuten laten garen. Al roerend scheutje voor scheutje wijn en bouillon toevoegen. Blijven roeren tot licht gebonden saus is ontstaan. Saus op smaak brengen met zout en peper. Rest van spekjes in droge koekenpan uitbakken. 5 Dl water tegen de kook aan brengen (niet koken). Scheutje azijn toevoegen. Telkens 1 ei boven kopje breken. Eieren één voor één langzaam in water laten glijden (niet meer dan 2 tegelijk). Vervolgens met twee eetlepels ei in water bij elkaar houden en in ca. 4 minuten gaar pocheren. Peterselie grof hakken. Met schuimspaan eieren uit pocheervocht scheppen en op warme toast leggen. Saus over eieren scheppen. Garneren met uitgebakken spekjes en peterselie.

Tip

Dit gerecht kan ook worden geserveerd als voorgerecht.

Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

35 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 660 kCal - eiwit 30 g  
vet 35 g - koolhydraten 42 g

## Groentesoep met basilicumsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Soep	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

2 gepelde tomaten (blik a 400 g)  
100 g haricots verts  
1 prei  
4 worteltjes  
1 courgette  
1 middelgrote aardappel  
3 teentjes knoflook  
zout en versgemalen peper  
15 g verse basilicum  
100 g versgeraspte parmezaanse kaas  
4 eetlepels olijfolie  
1 potje witte bonen (netto ca. 320 g)  
50 g elleboogjesmacaroni  
2 vleesbouillontabletten



### Materialen

keukenmachine

### **Bereiding**

Tomaten in kleine stukjes snijden en in zeef laten uitlekken. Haricots verts wassen en in kleine stukjes snijden. Prei schoonmaken, wassen en in dunne ringen snijden. Worteltjes en courgette schoonmaken en in kleine blokjes snijden. Aardappel schillen, wassen en in kleine blokjes snijden. Knoflook pellen. 1 Teentje in plakjes snijden. In soeppan 1 1/2 liter water met haricots verts, prei, wortel, courgette, aardappel en plakjes knoflook aan de kook brengen. Zout en peper toevoegen. Groenten ca. 15 minuten zachtjes laten koken. Intussen rest van knoflook in stukjes snijden. Basilicum fijn knippen. In keukenmachine knoflook, basilicum, helft van tomaat en 3 eetlepels kaas pureren. Rest van tomaat en olie erdoor roeren. Op smaak brengen met peper (= pistou).

### Bereiden

Witte bonen in zeef afgieten. Bonen en macaroni door soep roeren. Soep nog ca. 15 minuten zachtjes koken. Bouillontabletten erdoor roeren en laten oplossen. Soep op smaak brengen met zout en peper. Van vuur af 1/3 deel van pistou door soep roeren. Soep met deksel op pan ca. 5 minuten laten staan. Serveren met rest van pistou en geraspte kaas. Lekker met gegrild brood, bedruppeld met olijfolie.

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

40 voorbereiden, 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 355 kCal - eiwit 19 g  
vet 18 g - koolhydraten 30 g





## Hamterriner in peterseliegelei

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Ja
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

2 potten vleesfond (a 380 ml)  
2 1/2 dl droge witte wijn  
10 blaadjes gelatine  
3 sjalotjes  
3 teentjes knoflook  
400 g ham (plakken a ca. 1/2 cm dik)  
ca. 30 g verse peterselie  
3 bosuitjes  
1 eetlepel roomboter  
1 bekertje crème fraîche (125 ml)  
zout en peper



### Materialen

plasticfolie, cakevorm inhoud 1 liter

### **Bereiding**

#### Voorbereiden

Fond en wijn (2 eetlepels achterhouden) tot ca. 1/2 liter laten inkoken. Gelatine ca. 5 minuten in koud water laten weken. Sjalotjes en knoflook pellen en fijnsnippen. Ham in kleine blokjes snijden. Peterselie fijnhakken. Bosuitjes schoonmaken, in lengte halveren en in dunne reepjes snijden. In pan boter verhitten en sjalot en knoflook ca. 1 minuut fruiten. Rest van wijn erbij schenken en nog ca. 1 minuut laten inkoken. Fond toevoegen en aan de kook brengen. Van vuur af gelatine door fond roeren. Crème fraîche erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper en even laten afkoelen. Bodem met dun laagje gelei bedekken. Hierover 1 eetlepel peterselie strooien en vervolgens 3 eetlepels hamblokjes. Bosui door gelei scheppen en 3 eetlepels gelei over hamblokjes verdelen. Hierover weer 1 eetlepel peterselie strooien. Dit herhalen tot gelei, peterselie en ham op zijn. Gelei afdekken met plasticfolie en ca. 12 uur in koelkast laten opstijven.

#### Bereiden

Cakevorm enkele seconden in heet water zetten. Bord op vorm leggen, samen keren en aspic uit vorm laten glijden. Aspic in plakken van 1 cm dik snijden.

#### Tip

De hamterriner kan ook worden geserveerd als onderdeel van een buffet.

#### Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

30 voorbereiden, 720 wachten, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 115 kCal - eiwit 11 g

## Hamterrine in peterseliegelei

---

vet 6 g - koolhydraten 2 g

## Kaassoezenkrans

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

100 g bloem  
100 g boter of margarine  
1 dl melk  
5 eieren  
zout en peper  
175 g gruyère (kaas geraspt)



### Materialen

bakpapier

### **Bereiding**

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Boven kom bloem zeven. In ruime steelpan boter met 1 dl water en melk langzaam aan de kook brengen. Pan van vuur nemen. Bloem toevoegen en tot deegbal roeren. Pan terugzetten op vuur en roux op middelhoog vuur al roerend in 2 à 3 minuten laten garen. Mengsel overdoen in beslagkom en tot lauwwarm laten afkoelen. Vervolgens 4 eieren één voor één door roux tot gladde massa roeren. Beslag op smaak brengen met zout en peper. Helft van kaas door beslag roeren. Bakplaat bekleden met bakpapier. Beslag met behulp van 2 eetlepels in ruime cirkel op bakplaat scheppen. Laatste ei loskloppen en deegcirkel met kwastje hiermee bestrijken. Bestrooien met rest van geraspte kaas. Deeg in midden van oven in 15 à 20 minuten gaar bakken. Gougère lauwwarm serveren en iedereen stukjes laten afbreken.

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 580 kCal - eiwit 25 g  
vet 43 g - koolhydraten 21 g

## Kabeljauwmaaltijd met knoflooksaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

ca. 400 g verse kabeljauwfilet  
3 eetlepels zeezoutkristallen  
1 schaaltje bloemkoolrosjes (350 g)  
1 kleine venkelknol  
200 g groene asperges  
8 worteltjes  
8 kleine nieuwe aardappels  
zout  
4 eieren (S)  
4 à 5 teentjes knoflook  
2 dl olijfonaise



### **Bereiding**

Vorbereiden

(1 dag tot 2 uur van tevoren): Kabeljauw aan beide zijden bestrooien met zeezout. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

Bereiden

Bloemkoolrosjes halveren. Venkel schoonmaken, wassen en in schuine plakken snijden. Asperges wassen en ca. 2 cm van onderkant afsnijden. Worteltjes schoonmaken. Aardappels schrappen en wassen. Aardappels in weinig water met zout gaar koken. Eieren 10 minuten meekoken. Asperges in ruim water met zout gaar koken. Bloemkool, venkel en worteltjes in weinig water met zout beetgaar koken. Kabeljauw goed afspoelen en in ruim water in ca. 8 minuten tegen de kook aan zachtjes gaar pocheren. Voor aioli knoflook pellen, boven olijfonaise uitknijpen en doorroeren. Eieren afspoelen onder koud water, pellen en halveren. Kabeljauw met schuimspaan uit pan scheppen. Groenten en aardappels afgieten. Vis, groenten en eieren op grote schaal leggen. Serveren met aioli.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

5 voorbereiden, 40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 650 kCal - eiwit 30 g  
vet 47 g - koolhydraten 26 g

## Karbonades met zeezout en blonde linzen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

2 teentjes knoflook  
8 jeneverbessen  
3 theelepels gedroogde tijm  
2 theelepels grof zeezout  
(versgemalen) zwarte peper  
4 eetlepels olijfolie  
4 ribkarbonades (a ca. 150 g)  
1 ui  
1 kleine winterwortel  
1 rode paprika  
3 bosuitjes  
350 g blonde linzen  
3 laurierblaadjes  
3 kruidnagels  
1 groentebouillontablet



### **Bereiding**

Knoflook pellen en snipperen. Jeneverbessen verkruiden. In kommetje helft van knoflook jeneverbessen, 2 theelepels tijm, zout en peper en 2 eetlepels olie mengen. Karbonades met kruidenmengsel rondom bestrijken en minimaal 1 uur afgedekt in koelkast laten staan.

#### Bereiden

Ui pellen en snipperen. Wortel, paprika en bosui wassen en in stukjes snijden. In ruime pan 1 eetlepel olie verhitten en hierin ui 1 minuut fruiten. Wortel toevoegen en 1 minuut meebakken. Linzen erdoor scheppen en geheel 1 à 2 minuten bakken. Laurier, kruidnagel rest van tijm en 1 liter water met een groentebouillonblokje toevoegen en geheel aan de kook brengen. Vuur zacht zetten en linzen in ca. 35 minuten gaar koken. Intussen grill voorverwarmen op hoogste stand. Karbonades vlak onder hete grill schuiven en in maximaal 10 minuten bruin en gaar grillen, vlees halverwege omdraaien. Laurier en kruidnagel uit linzenmengsel verwijderen. Vervolgens linzen in vergiet laten uitlekken. In dezelfde pan rest van olie verwarmen en rest van knoflook, paprika en bosui 4 minuten roerbakken. Linzen uit vergiet weer terug in de pan doen en goed omscheppen met paprika-uismengsel op smaak brengen met peper en zout. Linzen bij karbonades serveren.

#### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen  
Milde, zachte roséwijnen  
Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

10 voorbereiden, 60 wachten, 55 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 470 kCal - eiwit 53 g

## Karbonades met zeezout en blonde linzen

---

vet 10 g - koolhydraten 42 g

## Kip in paprika-tomatensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote kip (ca. 1200 g)  
1 ui  
2 rode paprika's  
4 teentjes knoflook  
zout en versgemalen peper  
1 dl olijfolie  
100 g spekblokjes  
2 blikken gepelde tomaten (a 400 g)  
1 laurierblad  
1/2 theelepel tijm  
cayennepeper



### Materialen

keukenpapier, wildschaar

### **Bereiding**

#### Voorbereiden

Kip met wildschaar (of scherp, stevig mes) in 8 stukken verdelen. Ui pellen en in ringen snijden. Paprika's wassen, schoonmaken en in reepjes snijden. Knoflook pellen en fijn hakken. Kip bestrooien met snufje zout en peper.

#### Bereiden

In ruime (braad)pan helft van olie verhitten. Stukken kip erin doen en aan beide kanten bruin bakken; af en toe keren. Spek ca. 3 minuten meebakken. Met schuimspaan kip en spek uit pan scheppen. Braadvet uit pan gieten (wordt niet meer gebruikt) en pan schoonvegen met keukenpapier. Rest van olie in dezelfde pan verhitten. Ui, paprika en knoflook ca. 5 minuten zachtjes bakken. Tomaten, laurier, tijm, zout en peper toevoegen. Aan de kook brengen. Kip en spek terugdoen in pan en kip in ca. 50 minuten zachtjes gaar laten sudderen. Regelmatig keren. Op smaak brengen met cayennepeper. Serveren met rijst en salade.

#### Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

10 voorbereiden, 50 wachten, 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 595 kCal - eiwit 32 g  
vet 46 g - koolhydraten 15 g



## Kip met room, calvados en champignons

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Ja
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

150 g kastanjechampignons (bakje a 250 g)  
1 zachtzure appel  
4 kipdrumsticks (a ca. 50 g)  
4 stukjes (scharrel)kipfilet (a ca. 100 g)  
zout en versgemalen peper  
50 g boter  
1 takje tijm  
1 laurierblad  
1 dl (droge) cider  
2 eetlepels calvados  
1/2 kippenbouillontablet  
1 bekertje crème fraîche (125 ml)



### Materialen

keukenpapier

### **Bereiding**

Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. Appel schillen, klokhuis verwijderen en in blokjes snijden. Drumsticks en kipfilets bestrooien met zout en peper. In grote braadpan boter verhitten. Drumsticks in ca. 7 minuten rondom bruin bakken. Kipfilets toevoegen en zachtjes aan beide kanten lichtbruin bakken. Champignons en appel ca. 2 minuten zachtjes meebakken. Toevoegen: tijm, laurierblad, cider, calvados, bouillontablet en 1/2 dl water. Aanbaksels goed losroeren. Deksel schuin op pan leggen en kip in ca. 8 minuten zachtjes gaar stoven. Tijm en laurier verwijderen. Crème fraîche erdoor roeren en meewarmen. Op smaak brengen met peper. Direct serveren. Lekker met aardappelkroketjes en haricots verts.

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen  
Milde, zachte roséwijnen

30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 410 kCal - eiwit 35 g  
vet 28 g - koolhydraten 5 g

## Kip met veertig teentjes knoflook

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 blikje ansjovis in olie (46 g)  
1 dl melk  
1 grote scharrelkip (ca. 1500 g)  
15 g verse rozemarijn  
1 1/2 dl (olijf)olie  
peper  
40 teentjes knoflook (ca. 200 g)



Materialen

braadslede

### ***Bereiding***

Ansjovis ca. 30 minuten in melk leggen om te ontzouten. Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Ansjovis uit melk nemen en fijn snijden of in keukenmachine fijn malen. Vel van kip aan borstzijde met wijsvinger losmaken van borstvlies en ansjovis tussen borstvlies en vel verdelen. Rozemarijn fijnsnijden en door olie mengen. Deel van oliemengsel met kwastje over kip verdelen. Kip bestrooien met peper. Rest van olie in braadslede schenken. Kip in braadslede leggen en ongepelde teentjes knoflook eromheen leggen. In warme oven kip in ca. 75 minuten goudbruin braden, af en toe bedruipen met braadolie. Kip met teentjes knoflook op schaal leggen. Aan tafel aansnijden. Lekker met waterkerssalade.

Wijnadvies

Volle, rijke witte wijnen

30 wachten, 90 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 715 kCal - eiwit 39 g  
vet 56 g - koolhydraten 14 g

## Klassieke mosselen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- Schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

2 kg mosselen

2 grote sjalotten

50 g koude boter

30 g verse peterselie

1 takje tijm

1 laurierblad

2 dl droge witte wijn

1 eetlepel witte-wijnazijn



### ***Bereiding***

Mosselen onder stromend water wassen. Openstaande mosselen op rand van aanrecht tikken, als ze niet sluiten, weggooien. Sjalotten pellen en fijnhakken. Boter in blokjes snijden. Peterselie fijnhakken. Helft van peterselie met sjalotten, tijm, laurier, wijn, azijn en helft van boterblokjes in ruime pan doen. Mosselen toevoegen en op hoog vuur onder af en toe omschudden ca. 5 minuten koken. Mosselen overdoen in grote schaal. Tijm en laurier verwijderen. Kookvocht tegen de kook aan brengen en rest van boterblokjes met garde erdoor kloppen. Saus over mosselen scheppen en bestrooien met rest van gehakte peterselie. Lekker met stokbrood.

Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 375 kCal - eiwit 21 g

vet 29 g - koolhydraten 7 g

## Koude preisoep met aardappel

---

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Soep	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

3 grote aardappels  
2 grote preien (ca. 400 g)  
1 teentje knoflook  
1 eetlepel roomboter  
2 groentebouillontabletten  
zout en peper  
125 ml zure room  
1/2 zakje verse knoflookbieslook (a 20 g)



### Materialen

keukenmachine

### **Bereiding**

#### Voorbereiden

Aardappels schillen en in blokjes snijden. Prei schoonmaken en in ringen snijden. Knoflook pellen en snipperen. In ruime (soep)pan boter verhitten en hierin prei en knoflook ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Aardappels, bouillonblokjes en 1 liter water toevoegen en het geheel aan de kook brengen. Soep ca. 15 minuten zachtjes laten koken tot aardappels gaar zijn. Geheel met zout en peper op smaak brengen. Soep met behulp van keukenmachine of staafmixer pureren. Soep weer in pan schenken en zure room erdoor mengen. Soep afdekken en in koelkast zeer koud laten worden.

#### Bereiden

Knoflookbieslook fijn hakken. Soep over vier kommen verdelen en garneren met fijngehakte knoflookbieslook.

#### Tip

De soep kan ook warm geserveerd worden.

#### Wijnadvies

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen

40 voorbereiden, 180 wachten, 5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 170 kCal - eiwit 4 g

vet 9 g - koolhydraten 19 g

## Linzensalade

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Salade	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

300 g rode linzen  
2 uien  
1 kruidnagel  
1 stuk winterwortel (ca. 6 cm)  
2 teentjes knoflook  
1 laurierblad  
15 g verse peterselie  
1 takje tijm  
zout en peper  
ca. 150 g baconreepjes  
1 theelepel Dijonmosterd  
4 eetlepels wijnazijn  
125 ml olie  
25 g verse bieslook



### **Bereiding**

In vergiet linzen wassen. In ruime pan linzen bedekken met water en aan de kook brengen. Intussen uien pellen en in 1 ui kruidnagel steken. Wortel schillen en in kleine blokjes snijden. Knoflook pellen. Laurierblad, 2 takjes peterselie en tijm met draadje omwikkelen. Aan linzen in pan toevoegen: ui met kruidnagel, winterwortel, 1 teentje knoflook, kruidenboekje en zout en peper. Vuur laag draaien en linzen ca. 15 minuten koken. Intussen in koekenpan baconreepjes zachtjes uitbakken. Rest van ui en knoflook fijnhakken. In kom mengen met mosterd en azijn. Al roerend olie toevoegen. Op smaak brengen met zout en peper. Linzen afgieten en kort laten uitdampen. Ui, knoflook en kruidenboekje eruit nemen. Bieslook klein knippen en rest van peterselie fijnhakken. Uitgedampte linzen mengen met dressing, uitgebakken baconreepjes en peterselie. Bestrooien met bieslook. Lauwwarm serveren.

### Tip

Deze linzensalade is ook geschikt om als bijgerecht te serveren.

30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 705 kCal - eiwit 28 g  
vet 46 g - koolhydraten 46 g

## Mosterdsoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Soep	Slank	Ja
Bron	AH Frankrijk		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 middelgrote prei
- 1 teentje knoflook
- 1 sjalotje
- 30 g boter
- 30 g bloem
- 1 1/2 kippenbouillontablet
- 1 dl droge witte wijn
- 1 dl slagroom
- 2 eetlepels Dijonmosterd
- versgemalen peper
- suiker
- 2 takjes peterselie



### **Bereiding**

Prei schoonmaken en wassen; alleen lichtgroen en wit deel worden gebruikt. Prei fijnsnipperen. Knoflook en sjalot pellen en fijnsnipperen. In pan boter smelten. Prei, sjalot en knoflook op laag vuur ca. 5 minuten fruiten zonder te laten kleuren; regelmatig omscheppen. Bloem erdoor roeren en op laag vuur ca. 1 minuut meebakken; niet donker laten kleuren. Scheutje voor scheutje 3 dl water toevoegen; blijven roeren tot gladde, lichtgebonden saus ontstaat. Bouillontabletten, wijn en 4 dl water toevoegen. Soep aan de kook brengen en ca. 5 minuten zachtjes doorkoken. Slagroom erdoor roeren. Mosterd losroeren met enkele eetlepels hete soep. Mosterd al roerend bij soep schenken. Soep niet meer laten koken. Op smaak brengen met zout, peper en eventueel wat suiker. Peterselie boven soep fijn knippen. Direct serveren.

### **Wijnadvies**

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 195 kCal - eiwit 2 g  
vet 15 g - koolhydraten 8 g

## Normandische appeltaart

---

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 6 Stuks.

125 g bloem  
140 g koude boter  
25 g basterdsuiker  
mispunt zout  
1 eierdooier  
ca. 500 g goudrenetten  
6 eetlepels appelmoes  
35 g poedersuiker



### Materialen

plasticfolie, taart- of springvorm doorsnede 24 à 26 cm

### **Bereiding**

#### Vorbereiden

Bloem boven kom zeven. 100 G boter in kleine blokjes snijden en met suiker over bloem verdelen. Zout toevoegen. Met twee messen ingrediënten dooreen snijden tot kruimelig geheel. Eierdooier toevoegen en alles snel met koele hand tot soepel deeg kneden. Deeg in plasticfolie wikkelen en ca. 1 uur in koelkast laten rusten. Deeg uitrollen tot ronde lap en vorm ermee bekleden.

#### Bereiden

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Appels schillen, in vieren snijden en klokhuis verwijderen. Partjes in dunne plakjes van 2 à 3 mm snijden. Deegbodem bestrijken met appelmoes en hierop plakjes appel dakpansgewijs in cirkels schikken. Intussen rest van boter smelten. Gesmolten boter over appels druppelen en bestrooien met ca. 2/3 van poedersuiker. Taart in midden van oven in ca. 45 minuten goudbruin en gaar bakken. Rest van poedersuiker ca. 5 minuten voor einde van baktijd over taart strooien. Lauwwarm serveren. Lekker met lepel crème fraîche of bolletje roomijs.

#### Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

10 voorbereiden, 60 wachten, 55 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 355 kCal - eiwit 3 g  
vet 22 g - koolhydraten 35 g

## Omelette soufflé

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken Frans  
Bron AH Frankrijk

Soort -  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

4 eieren  
2 eetlepels slagroom  
zout en peper  
2 eetlepels boter



### Materialen

koekenpan met anti-aanbaklaag doorsnede ca. 26 cm

### ***Bereiding***

Boven 2 kommen eieren splitsen. Eierdooiers met slagroom, zout en peper kloppen tot mengsel licht van kleur en dik is. Eiwitten met mespunt zout stijf slaan. 2 eetlepels eiwitschuim luchtig door eierdooiers scheppen. Dit mengsel op eiwitten laten glijden en voorzichtig door elkaar spatelen. In pan boter zachtjes verhitten. Zodra boter schuimt omeletmassa toevoegen en ca. 15 seconden met vork omscheppen. Omelet voorzichtig omscheppend luchtig bakken tot onderkant gestold is. Omelet dubbelklappen en direct serveren.

### Wijnadvies

Milde, zachte roséwijnen

10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 280 kCal - eiwit 14 g  
vet 25 g - koolhydraten 0 g



## Open vruchtentaart met vier soorten fruit

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 8 Stuks.

250 g bloem  
165 g witte basterdsuiker  
zout  
125 g koude boter  
1 ei (M)  
250 g pruimen  
100 g blauwe bosbessen  
50 g poedersuiker  
1 1/2 appel (elstar)  
1 blik halve perziken op sap (410 g)  
1/2 theelepel kaneel



### Materialen

vierkante taartvorm ca. 25 x 25 cm, keukenpapier

### **Bereiding**

#### Voorbereiden

Boven kom bloem zeven (1/2 eetlepel bloem apart houden), 150 g basterdsuiker en snufje zout door bloem scheppen. Boter in klontjes snijden (1 eetlepel boter apart houden) en samen met ei door elkaar mengen. Deeg met koude handen kneden, en tot een bal vormen en minstens 1 uur in de koelkast laten rusten.

#### Bereiden

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Taartvorm invetten met boter, licht bestrooien met 1/2 eetlepel bloem. Deeg uitrollen tot lap van ca. 30 cm. Vorm met deeg bekleden. Bodem met vork inprikkelen. Bodem ca. 25 minuten bakken. Pruimen wassen met keukenpapier droogdeppen, halveren en pit verwijderen. Bosbessen wassen, droogdeppen met keukenpapier en 1 eetlepel poedersuiker erdoor scheppen. Appels schillen, klokhuis verwijderen en in achten verdelen. Perziken goed laten uitlekken. Bodem uit de oven nemen en even laten afkoelen. Bosbessen over 1/4 deel van de taart verdelen. Appels over 1/4 van taart verdelen. Pruimen, met de bolle kant naar onderen over 1/4 deel van de taart verdelen. Ten slotte perziken met bolle kant naar boven over de taart verdelen. Taart in de oven in 20 minuten goudbruin bakken. Intussen rest van poedersuiker mengen met kaneel. Taart uit oven nemen. Appels, pruimen en perziken bestrooien met kaneelsuiker. Bosbessen met rest van basterdsuiker bestrooien.

#### Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

12 voorbereiden, 60 wachten, 60 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 405 kCal - eiwit 5 g

## Open vruchtentaart met vier soorten fruit

---

vet 14 g - koolhydraten 62 g

## Ovenschotel van groenten

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Ja
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

9 bosuitjes  
2 courgettes  
4 vleestomaten  
ca. 4 eetlepels olijfolie  
2 teentjes knoflook  
zout en versgemalen peper  
2 takjes tijm  
3 blaadjes verse salie



### Materialen

aardewerken ovenschaal inhoud ca. 2 liter

### **Bereiding**

#### Vorbereiden

Bosuitjes schoonmaken en in stukjes van ca. 4 cm snijden. Courgettes schoonmaken, wassen en in schuine plakken van ca. 1/2 cm snijden. Tomaten wassen en in plakken van 1/2 cm snijden.

#### Bereiden

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Ovenschaal licht invetten met olie. In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten. Bosui op laag vuur ca. 5 minuten bakken; niet laten kleuren. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Nog ca. 1 minuut zachtjes meebakken. Bestrooien met zout en peper. Tijmblaadjes van takjes nemen. Salie fijn knippen. Uitjes op bodem van schaal verdelen. Plakken courgette en tomaat dakpansgewijs in lagen over uitjes verdelen. Ca. 2/3 deel van tijm en salie tussen lagen strooien. Rest van kruiden over groenten strooien. Bestrooien met zout. Ca. 1 1/2 eetlepel olie erover druppelen. Groenteschotel in ca. 50 minuten gaar en lichtbruin bakken. Uit oven bestrooien met peper. Lekker bij (geroosterd) lamsvlees en aardappelpuree met knoflook.

5 voorbereiden, 60 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 150 kCal - eiwit 4 g  
vet 10 g - koolhydraten 11 g

## Piperade (gestoofde groenten met ei en rauwe ham)

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote ui  
1 rode paprika  
1 groene paprika  
1 rode peper  
ca. 750 g romatomen  
75 g Serranoham (of andere rauwe ham)  
3 eetlepels olie  
1 teentje knoflook  
zout en versgemalen peper  
6 eieren (M)



### ***Bereiding***

Vorbereiden

Ui pellen en snipperen. Paprika's wassen, schoonmaken en in stukjes snijden. Peper wassen, in de lengte halveren en zaadjes verwijderen. Peper in kleine stukjes snijden. Tomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water en met mesje ontvellen. Tomaten halveren en vruchtvlies in blokjes snijden. Ham in reepjes snijden.

Bereiden

In een grote koekenpan olie verhitten. Ui ca. 5 minuten zachtjes bakken zonder te laten kleuren. Paprika en peperstukjes toevoegen en ca. 3 minuten al roerend meebakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen en ca. 1 minuut meebakken. Tomaten en zout en peper naar smaak toevoegen. Groenten ca. 25 minuten zachtjes stoven tot bijna al het vocht verdampt is. Regelmatig roeren. Intussen eieren loskloppen met een snufje zout en peper. Reepjes ham en eieren door groentepuree roeren. Eieren op laag vuur al roerend net laten stollen tot een smeug mengsel. Piperade direct serveren. Lekker met dikke plakken geroosterd stokbrood.

Tip

Ook te serveren als voorgerecht.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Milde, zachte roséwijnen

10 voorbereiden, 35 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 260 kCal - eiwit 17 g  
vet 18 g - koolhydraten 8 g

## Pittige gebakken paprika's

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Pittige gebakken paprika'Aantal personen 1 Stuks.

2 gele paprika's  
2 rode paprika's  
1 rode peper  
2 teentjes knoflook  
4 eetlepels olijfolie  
1/2 theelepel gedroogde tijm  
zout en versgemalen pepers



### **Bereiding**

Paprika's wassen, schoonmaken en in vrij brede repen snijden. Peper wassen, in lengte halveren en zaadjes verwijderen. Peper in kleine stukjes snijden. Knoflook pellen en in kleine stukjes snijden. In hapjespan (of grote koekenpan) olie verhitten. Paprika op halfhoog vuur ca. 3 minuten roerbakken. Peperstukjes en knoflook op laag vuur ca. 1 minuut meebakken. Tijm, zout en peper toevoegen. Paprika's met deksel op pan in nog ca. 6 minuten zachtjes gaar stoven.

20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 145 kCal - eiwit 2 g  
vet 10 g - koolhydraten 11 g

## Provençaalse runderstoofschotel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Ja
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg sukadelapjes  
3 kleine uien  
2 kleine winterwortels  
3 stengels bleekselderij  
10 g verse peterselie  
10 g verse Provençaalse-kruidenmix  
3 teentjes knoflook  
1 sinaasappel  
2 laurierblaadjes  
4 dl rode wijn (Gigondas of Côtes du Rhône)  
4 eetlepels olijfolie  
2 vleestomaten  
100 g magere spekblokjes  
10 zwarte olijven zonder pit  
zout en versgemalen peper  
2/3 theelepel gemalen piment  
1/2 theelepel suiker



### Materialen

keukenpapier, aardewerken ovenschaal met deksel

### **Bereiding**

#### Voorbereiden

(1 dag van tevoren) Vlees in flinke dobbelstenen snijden. 1 Ui pellen en in dunne ringen snijden. Helft van 1 winterwortel schoonmaken, wassen en in plakken snijden. Takjes groen van bleekselderij en kruiden wassen. 1 Teentje knoflook pellen en in plakjes snijden. Sinaasappel schoonboenen en schil (zonder wit) heel dun afsnijden. Helft van peterselie en Provençaalse kruiden grof snijden. Vlees in kom doen. Toevoegen: ringen ui, plakken wortel, takjes selderij, plakjes knoflook, helft van sinaasappelschil, gehakte peterselie en Provençaalse kruiden, 1 laurierblad, wijn en 2 eetlepels olie. Goed door elkaar scheppen. Vlees afgedekt in koelkast ca. 12 uur marinieren.

#### Bereiden

2 Uien pellen en snipperen. Rest van wortel en bleekselderij schoonmaken, wassen en in blokjes snijden. 2 Knoflookteentjes pellen en fijnhakken. Tomaten wassen en in blokjes snijden. Rest van peterselie en Provençaalse kruiden fijn knippen. Blokjes spek omscheppen met peterselie. Olijven in stukjes snijden. Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. Vlees uit marinade scheppen en droogdeppen met keukenpapier. Marinade zeven. In grote koekenpan 2 eetlepels olie verhitten. Vlees in gedeelten op hoog vuur bruin bakken. Bestrooien met zout en peper. Helft van vlees in aardewerken ovenschaal leggen. Spek met peterselie, ui, wortel, bleekselderij, helft van knoflook en tomaten erover verdelen. Afdekken met rest van vlees. Provençaalse kruiden, rest van knoflook en olijven erover verdelen. Bestrooien met zout, peper, piment en suiker. Gezeefde marinade erover schenken. Ovenschaal afgedekt in oven zetten en geheel in 2 1/2 à 3 uur gaar stoven. Tussentijds omscheppen.

## Provençaalse runderstoofschotel

---

Lekker met aardappeltjes.

Wijnadvies

Lichte, soepele, fruitige rode wijnen

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen

30 voorbereiden, 720 wachten, 180 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 450 kCal - eiwit 47 g

vet 26 g - koolhydraten 7 g

## Quiche lorraine (hartige spektaart)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

250 g bloem  
zout  
140 g koude boter of margarine  
200 g magere spekreepjes  
6 eieren (M)  
2 bekertjes crème fraîche (a 200 ml)



### Materialen

taartvorm, doorsnede ca. 24 cm

### **Bereiding**

Bloem en zout boven kom zeven. Boter in blokjes snijden (1 eetlepel apart houden) en met koude vingers door de bloem kneden. Voorzichtig 2 eetlepels water toevoegen. Deeg tot bal vormen en minstens 2 uur laten rusten. In steelpan water aan de kook brengen en spekjes 2 minuten in kokend water blancheren.

### Bereiden

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Deeg uitrollen tot een lap van ca. 26 cm. Vorm invetten en bekleden met deeg. Spekreepjes over bodem verdelen. In kom eieren en crème fraîche door elkaar kloppen. Op smaak brengen met zout en peper en in vorm gieten. Quiche in het midden van de oven ca. 25 minuten bakken. Stand terugdraaien tot 180 °C of gasovenstand 3. Taart nog 25 minuten bakken. Lekker met een salade met walnoten.

### Tip

Variatietip: cherrytomaatjes en geraspte kaas toevoegen.

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

15 voorbereiden, 120 wachten, 60 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 1125 kCal - eiwit 28 g  
vet 87 g - koolhydraten 52 g



## Rabarbertaart

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 8 Stuks.

150 g koude roomboter  
350 g bloem  
4 eetlepels witte basterdsuiker  
snufje zout  
2 eierdooiers  
500 g rabarber  
150 g geleisuiker  
1 zakje amandelschaafsel  
boter om in te vetten  
bloem om te bestuiven



### Materialen

plasticfolie, lage taartvorm (ca. 24 cm doorsnede)

### ***Bereiding***

#### Vorbereiden

Boter in blokjes snijden. Boter, bloem, suiker, zout en 1 eierdooier met koele hand tot samenhangende bal kneden. Deeg in stuk huishoudfolie wikkelen en minimaal 1 uur in koelkast leggen.

#### Bereiden

Oven voorverwarmen op 200 °C. Rabarber wassen en in kleine stukjes snijden. Rabarber in kom doen en geleisuiker en amandelschaafsel erdoor mengen. Wervlak dun met bloem bestuiven en hierop deeg dun uitrollen tot cirkel die iets groter is dan doorsnede van taartvorm. Taartvorm met boter invetten en bekleden met deegcirkel. Rest van deeg bewaren voor ruitpatroon. Taartvorm vullen met rabarbermengsel. Uit rest van deeg lange reepjes snijden. Met reepjes deeg ruitpatroon bovenop vulling maken. Eierdooier loskloppen en hiermee ruitpatroon bestrijken. Taart 35 à 40 minuten in oven bakken tot bovenkant goudbruin is.

10 voorbereiden, 100 wachten, 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 475 kCal - eiwit 79 g  
vet 21 g - koolhydraten 62 g

## Ratatouille

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron AH Frankrijk

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Ja  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 aubergines  
zout  
2 courgettes  
1 rode paprika  
1 groene paprika  
2 vleestomaten  
1 grote ui  
2 teentjes knoflook  
1 zakje verse Provençaalse kruiden  
4 eetlepels olijfolie  
peper



### ***Bereiding***

Aubergines schoonmaken, wassen en in blokjes snijden. Dun bestrooien met zout en ca. 10 minuten laten rusten. Intussen courgettes schoonmaken en in blokjes snijden. Paprika's wassen, schoonmaken en in stukjes snijden. In pan water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen en in partjes snijden. Ui en knoflook pellen en fijnsnipperen. Kruiden wassen, van takjes nemen en fijnhakken. In pan olie verhitten. Ui ca. 1 minuut fruiten. Aubergine en paprika toevoegen en ca. 3 minuten meefruiten. Courgette en tomaat erdoor scheppen. Knoflook en kruiden toevoegen en ca. 20 minuten zachtjes laten smoren. Regelmatig omscheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Lekker met stokbrood.

### ***Wijnadvies***

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

35 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 150 kCal - eiwit 4 g  
vet 10 g - koolhydraten 12 g

## Rijst met olijven en chorizo

---

Menugang	Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote ui  
1 groene paprika  
1 rode peper  
15 groene olijven met piment  
150 g chorizoworst (stukje)  
4 eetlepels olijfolie  
300 g langkorrelrijst  
zout en versgemalen peper



### **Bereiding**

Ui pellen en grof snipperen. Paprika wassen, schoonmaken en in kleine blokjes snijden. Peper wassen, in lengte halveren en zaadjes verwijderen. Peper in kleine stukjes snijden. Olijven in plakjes snijden. Chorizo in blokjes snijden. In pan olie verhitten. Ui, paprika, peperstukjes en chorizo ca. 5 minuten roerbakken op niet te hoog vuur. Rijst even meebakken tot alle korrels glanzen. 5 dl water en snufje zout toevoegen en rijst ca. 12 minuten zachtjes koken; af en toe roeren. Olijven toevoegen en rijst nog ca. 1 minuut al roerend verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper.

30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 530 kCal - eiwit 13 g  
vet 26 g - koolhydraten 62 g

## Rivierkreeftjes in court-bouillon

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 dl court-bouillon (zie tip)
- 1 dl witte wijn (Alsace Pinot Blanc)
- 1 stukje foelie
- 1 laurierblaadje
- zout en peper
- 2 bakjes rivierkreeftjes (a 100 g)
- 25 g boter of margarine
- 2 theelepels citroensap



### **Bereiding**

Voorbereiden

In een steelpan court-bouillon, witte wijn, foelie en laurier tot de helft inkoken. Bouillon zeven. Op smaak brengen met zout en peper en laten afkoelen.

Bereiden

Rivierkreeftjes in koude bouillon doen en aan de kook brengen. Rivierkreeftjes 1/2 minuut zachtjes koken in de bouillon. Intussen in andere pan boter smelten. Rivierkreeftjes met 1 à 2 eetlepels bouillon over vier borden verdelen. Over de rivierkreeftjes nog 1/2 eetlepel gesmolten boter en 1/2 theelepel citroensap scheppen. Direct serveren met vers (warm) stokbrood.

Tip

Basisrecept court-bouillon: 1 wortel wassen en in plakjes snijden. 1 ui pellen en in ringen snijden. 1 stengel bleekselderij schoonmaken en in stukjes snijden. In pan wortel, ui, bleekselderij, 1 dl droge witte wijn (Alsace Pinot Blanc), 1 laurierblaadje, 2 takjes verse tijm, 8 zwarte-peperkorrels en een snufje zout met 1 liter water aan de kook brengen. Bouillon ca. 30 minuten laten trekken. Bouillon laten afkoelen en zeven.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

80 voorbereiden 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 850 kCal - eiwit 8 g  
vet 6 g - koolhydraten 0 g

## Rundvlees met zomergroenten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Ja
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

800 g runderlappen  
zout en peper  
1 eetlepel boter of margarine  
125 g gerookte spekblokjes  
4 dl droge witte wijn (Chennet)  
2 laurierblaadjes  
12 bospeentjes  
8 bosuitjes  
225 g tuinerwten (diepvries)  
1 eetlepel dijonmosterd  
4 augurken  
2 eetlepels paneermeel

### Materialen

ovenschaal inhoud ca. 2 liter

### **Bereiding**

Runderlappen in grove stukken snijden en bestrooien met zout en peper. Boter in braadpan doen en spekblokjes even bakken. Rundvlees toevoegen en op middelhoog vuur rondom bruin braden. Wijn met 4 dl water en blaadjes laurier toevoegen en geheel afgedekt ca. 2 uur laten stoven. Intussen worteltjes en bosuitjes schoonmaken en in stukken van ca. 4 cm snijden. Groenten door vlees mengen en geheel afgedekt nog 20 minuten laten stoven tot groenten gaar zijn. Tuinerwten aan vlees toevoegen en geheel nog 5 minuten stoven. Intussen oven voorverwarmen op 220 °C. Vlees en groenten met schuimspaan uit pan scheppen en in ovenschaal doen. Mosterd door achtergebleven kookvocht roeren en saus op hoog vuur tot helft laten inkoken. Mosterdsaus over vlees en groenten schenken. Augurken in plakjes snijden en over gerecht verdelen. Paneermeel over gerecht strooien en ovenschaal ca. 20 minuten in de oven zetten tot bovenkant goudbruin is.

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

120 wachten, 35 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 495 kCal - eiwit 54 g  
vet 17 g - koolhydraten 18 g



## Salade met kippenlevertjes

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

150 g pitloze druiven  
60 g walnoten  
250 g kippenlevertjes  
2 1/2 eetlepel bloem  
25 g (room)boter  
zout en versgemalen peper  
1 eetlepel cognac (slijter)  
1/2 zak gemengde friséesla (200 g)  
100 g honing-mosterddressing



### **Bereiding**

Druiven wassen, droogdeppen en halveren. Walnoten in droge koekenpan op laag vuur roosteren, tot ze iets kleuren. Intussen kippenlevertjes met scherp mesje halveren. Stukjes lever door bloem wentelen. In andere koekenpan boter verhitten. Levertjes bestrooien met zout en peper en in pan doen. Op hoog vuur ca. 2 minuten bakken en regelmatig keren, tot levertjes mooi bruin en nog rosé van binnen zijn. Cognac toevoegen en laten verdampen. Friséesla over vier borden verdelen. Verdeel de inhoud van de cup dressing over de sla. Levertjes, walnoten en druiven erover verdelen. Direct serveren. Lekker met warme toast en boter.

### **Wijnadvies**

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 330 kCal - eiwit 16 g  
vet 21 g - koolhydraten 16 g

## Salade met Munsterkaas

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Frans  
Bron AH Frankrijk

Soort -  
Type Salade

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1 zak gemengde friséesla (200 g)  
5 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels frambozenazijn (fles a 250 ml)  
zout en peper  
8 pitloze druiven  
300 g Munster (kaas)



### **Bereiding**

Sla over vier borden verdelen. In kommetje olie en azijn tot sausje kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Dressing over salade sprenkelen. Druiven wassen en halveren. Van Munster met theelepel kleine bolletjes vormen. Kaasbolletjes en druiven over salade verdelen.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

5 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 400 kCal - eiwit 18 g  
vet 36 g - koolhydraten 2 g

## Salade met stokbrood en blauwe kaas

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 6 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels witte-wijnazijn
- 1 theelepel mosterd
- zout en peper
- 1 baguette (voorgebakken)
- 45 g walnoten
- 200 g blauwaderkaas (Bleu d'Auvergne of Fourme d'Ambert)
- 1 zakje veldsla (75 g)
- 1 eetlepel kappertjes



### **Bereiding**

Grill voorverwarmen op hoogste stand. In kommetje olie, azijn, mosterd, zout en peper tot vinaigrette kloppen. Baguette in 12 sneetjes snijden en vlak onder grill goudbruin roosteren. Walnoten grof hakken. Sneetjes brood keren en andere kant goudbruin roosteren. Geroosterde sneetjes baguette beleggen met blauwe kaas. Veldsla over vier bordjes verdelen en walnoten erover strooien. Dressing nog even doorkloppen en over salade schenken. Broodjes kaas op salade leggen en kappertjes over kaas verdelen.

### **Wijnadvies**

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen  
Friszoete tot halfzoete witte wijnen

25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 520 kCal - eiwit 14 g  
vet 42 g - koolhydraten 21 g



## Schapekaas met kersencompote

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

400 g verse kersen (of uit pot)  
2 dl rode wijn (Droë Rooi)  
1 takje verse rozemarijn  
60 g suiker  
4 sneetjes muesli-notenbrood  
200 g harde schapekaas (stukje Manchego)



### **Bereiding**

Vorbereiden

Eventueel van tevoren kersen ontpitten. In steelpan wijn, kersen, rozemarijn en suiker aan de kook brengen. Kersen ca. 5 minuten op halfhoog vuur koken tot saus iets stroperig wordt. Kersen laten afkoelen en rozemarijn verwijderen.

Bereiden

Brood roosteren in broodrooster. Intussen korstjes van kaas snijden en kaas met scherp mes in niet te dunne plakjes snijden. Elk sneetje brood kruislings doorsnijden in 4 driehoekjes. Kersenconfiture over vier kommetjes verdelen. Kommetjes op vier borden zetten. Brood en kaas er omheen leggen.

Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen  
Frisse, droge en krachtige roséwijnen

10 voorbereiden, 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 225 kCal - eiwit 6 g  
vet 8 g - koolhydraten 28 g

## Slakken met kruidenboter

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Schaal- Schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

1 sjalotje  
2 teentjes knoflook  
50 g zachte roomboter  
4 takjes peterselie  
zout en peper  
1 blik slakken (12 stuks)



### Materialen

slakkenschelpen

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Sjalotje en knoflook pellen en fijnsnipperen. In kom boter, sjalotje en knoflook door elkaar scheppen. Peterselie erboven fijn knippen en erdoor mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Slakken laten uitlekken. Slakken in schelpen stoppen en opening royaal bestrijken met kruidenboter. Slakken met opening naar boven op slakkenschaaltje leggen en midden in oven 4 à 5 minuten warm laten worden. Direct serveren met knapperig stokbrood.

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen  
Milde, zachte roséwijnen

20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 240 kCal - eiwit 10 g  
vet 21 g - koolhydraten 2 g

## Tapenade (olijvenpuree)

---

Menugang Hapje

Soort -

Snel

Ja

Keuken Frans

Type sauzen/dressings

Slank

Nee

Bron AH Frankrijk

Sterren

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 1 Stuks.

1 pot zwarte olijven zonder pit (160 g)

1 potje kappertjes (60 g)

1/2 blikje tonijn in olie (a 138 g)

1 blikje ansjovis in olie (46 g)

2 teentjes knoflook

2 eetlepels citroensap

1 dl olijfolie

peper



Materialen

keukenmachine

### **Bereiding**

Olijven, kappertjes, tonijn en ansjovis laten uitlekken. Knoflook pellen en in vieren snijden. In keukenmachine knoflook, olijven, kappertjes, tonijn, ansjovis en citroensap pureren. Olie in dun straaltje erbij schenken. Op smaak brengen met peper. Serveren met stokbrood.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 1525 kCal - eiwit 51 g

vet 143 g - koolhydraten 10 g

## Tongfilets met garnalen en champignons

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

2 sjalotjes  
150 g champignons  
750 g mosselen  
1 dl droge cider of droge witte wijn  
1 eetlepel boter  
zout  
witte peper  
1 pot visfond (380 ml)  
12 tongfilets (ca. 800 g)  
1 bekertje crème fraîche (125 ml)  
1 eierdooier  
75 g (Hollandse)garnalen



### Materialen

cocktailprikkers, keukenpapier

### **Bereiding**

Sjalotjes pellen en fijnsnipperen. Champignons schoonvegen met keukenpapier. Champignons in plakjes snijden. Mosselen schoonboenen onder stromend water; kapotte exemplaren en mosselen die na tik op het aanrecht niet dichtgaan, weggooien. In grote pan mosselen met cider aan de kook brengen. Mosselen op hoog vuur afgedekt in ca. 5 minuten gaar koken. Dichte mosselen weggooien. Mosselkookvocht zeven. Mosselen op 4 stuks na uit schelpen nemen. In steelpan boter smelten. Sjalotjes ca. 1 minuut fruiten. Champignons ca. 2 minuten zachtjes meebakken. Op smaak brengen met zout en peper. In steelpan mosselkookvocht en 125 ml visfond inkoken tot ca. 1 dl. Tongfilets oprollen en vaststeken met cocktailprikkers. In pan rest van visfond tegen de kook aanbrengen. Tongrolletjes in fond in ca. 4 minuten gaar pochieren. Intussen crème fraîche met ingekookt vocht net aan de kook brengen. Eierdooier loskloppen en beetje bij beetje ca. 4 eetlepels hete crème fraîche erdoor kloppen. Tong met schuimspaan uit pan scheppen, even laten uitlekken en over vier (voorverwarmde) borden verdelen. Bestrooien met zout en peper. Cocktailprikkers verwijderen. Eierdooiermengsel langzaam bij crème fraîche schenken en goed erdoor kloppen. Saus al roerend tot net onder de kook verwarmen. Mosselen, garnalen en champignons erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Saus over tongfilets schenken. Garneren met mosselen in schelp. Direct serveren. Lekker met pommes duchesse (gefruituurde aardappelrozetjes) en worteltjes met peultjes.

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 390 kCal - eiwit 48 g  
vet 21 g - koolhydraten 3 g

## Tongfilets met garnalen en champignons

---

## Toro (pikante vissoep)

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Soep	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode ui  
3 teentjes knoflook  
2 vleestomaten  
1 rode peper  
1 kg mosselen  
3 eetlepels olijfolie  
3/4 theelepel paprikapoeder  
2 potten visfond (a 380 ml)  
1 visbouillonblokje  
2 dl droge witte wijn (Montestell)  
1 takje tijm  
ca. 400 g kabeljauwfilet  
zout en versgemalen peper  
4 takjes peterselie



### ***Bereiding***

Voorbereiden

Ui pellen en in dunne ringen snijden. Knoflook pellen en fijn snijden. Tomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water en met mesje ontvellen. Tomaten in kleine blokjes snijden. Peper wassen, in de lengte halveren en zaadjes verwijderen. Peper in kleine stukjes snijden. Mosselen grondig wassen in bak met koud water. Kapotte schelpen en schelpen die na tik op aanrecht niet sluiten, weggooien.

Bereiden

In grote pan olie verhitten. Ui ca. 3 minuten zachtjes bakken. Knoflook en peperstukjes even meebakken. Tomaat en paprikapoeder erdoor roeren. Fond, bouillonblokje, 1 dl water, wijn en tijm toevoegen en geheel aan de kook brengen. Mosselen toevoegen en ca. 5 minuten koken tot schelpen open zijn. Intussen kabeljauw in stukjes snijden en aan soep toevoegen. Soep ca. 5 minuten tegen de kook aanhouden en kabeljauw laten garen. Soep op smaak brengen met zout en peper en tijm verwijderen. Peterselie fijn knippen en over soep strooien. Direct serveren met geroosterd (stok)brood en eventueel een frisse salade.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen  
Milde, zachte roséwijnen

15 voorbereiden, 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 370 kCal - eiwit 45 g  
vet 12 g - koolhydraten 13 g

## Uientaart met ansjovis

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

750 g uien  
4 eetlepels olijfolie  
1 laurierblad  
1 takje tijm  
zout en versgemalen peper  
1 teentje knoflook  
2 dl tomatenblokjes (blik a 400 g)  
mispunt suiker  
1 blikje pizzadeeg (270 g)  
10 zwarte olijven zonder pit  
1 theelepel gedroogde oregano  
1 blikje ansjovisfilets (46 g)



### Materialen

bakpapier

### **Bereiding**

#### Vorbereiden

Uien pellen en verticaal halveren. Uien in schijfjes snijden. In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten. Uien met laurier, tijm, zout en peper in ca. 15 minuten zacht, maar niet bruin bakken; regelmatig omscheppen. Intussen knoflook pellen en fijnhakken. In steelpan 1 eetlepel olie verhitten. Knoflook heel kort bakken. Tomaten en suiker toevoegen. Op halfhoog vuur inkoken tot vrij dikke saus.

#### Bereiden

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bakplaat bekleden met bakpapier. Pizzadeeg op bakplaat leggen en randen iets omhoog duwen. Olijven in lengte halveren. Uien over deeg verdelen en gladstrijken; tijm en laurier verwijderen. Tomatensaus erover verdelen. Bestrooien met oregano. Ansjovisfilets in ruitpatroon erop leggen. Garneren met olijven. 1 Eetlepel olijfolie erover druppelen. Pissaladière in ca. 15 minuten gaar bakken.

#### Tip

Deze uientaart is ook lekker als snack voor 4 à 6 personen.

#### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen  
Milde, zachte roséwijnen

20 voorbereiden, 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 290 kCal - eiwit 9 g  
vet 12 g - koolhydraten 37 g





## Varkenshaas met appeltjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Ja
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

2 varkenshaasjes (a ca. 300 g)  
zout en peper  
1 kleine ui  
50 g boter of margarine  
1 zure appel  
125 ml cider  
1/2 bouillontablet  
1 bekertje crème fraîche (125 ml)



### Materialen

aluminiumfolie, staafmixer

### **Bereiding**

Varkenshaasjes bestrooien met zout en peper. Ui pellen en fijnsnipperen. In koekenpan boter verhitten. Varkenshaasjes en ui toevoegen en vlees rondom dichtschroeien. Vuur laag draaien. Intussen appel schillen en in vieren snijden. Klokhuis verwijderen en parten in plakjes snijden. Appelplakjes aan pan toevoegen. Cider in pan schenken en bouillontablet erboven verkrumelen. Met deksel schuin op pan ca. 15 minuten stoven. Varkenshaasjes uit pan nemen en in schuine plakken snijden. Warm houden onder aluminiumfolie. Intussen stoofvocht met appeltjes met staafmixer pureren. Crème fraîche toevoegen en saus ca. 2 minuten inkoken. Saus op smaak brengen met zout en peper en serveren bij plakjes varkenshaas.

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 365 kCal - eiwit 30 g  
vet 25 g - koolhydraten 5 g

## Varkenskoteletten met mierikswortelsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 porties vleesfond (380 ml)
- 1 dl witte wijn (pinot blanc)
- 125 ml slagroom
- 1 eetlepel geraspte mierikswortel (potje a 140 g)
- 4 varkenskoteletten/varkenskarbonades
- zout en peper
- 80 g boter of margarine



### **Bereiding**

Vleesfond en witte wijn tot ca. 1 dl inkoken. Slagroom en mierikswortel erbij schenken en nogmaals tot de helft inkoken. Intussen koteletten bestrooien met zout en peper. In pan 2 eetlepels boter verhitten. Rest van boter in stukjes snijden. Vlees in 10 minuten goudbruin bakken. Vlees halverwege keren. Saus opnieuw aan de kook brengen. Boterstukjes door saus kloppen. Koteletten samen met saus opdienen. Lekker met gepofte aardappels.

### **Wijnadvies**

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen  
Milde, zachte roséwijnen

35 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie  
energie 570 kCal - eiwit 34 g  
vet 48 g - koolhydraten 1 g

## Warme aardappelsalade

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Salade	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

zout

450 g aardappelschijfjes

20 g boter

1 duopak magere spekreepjes (ca. 225 g)

1 zak gemengde sla (200 g)

3 eetlepels wijnazijn

2 theelepels cognac (slijter)

peper



### **Bereiding**

In pan water met snufje zout aan de kook brengen. Aardappelschijfjes in 6 minuten beetgaar koken.

Intussen in koekenpan boter en 1 eetlepel water verhitten en spekjes 8 minuten bakken.

Aardappelschijfjes afgieten, 1/3 deel in grote schaal scheppen. Hierover 1/3 deel van de sla verdelen.

Afwisselend aardappel en sla in schaal scheppen tot ingrediënten op zijn. Spekjes met spatel uit pan nemen en over salade verdelen. Door spekvet azijn en cognac roeren. Op smaak brengen met peper. Spekvet door salade scheppen en omscheppen. Serveren met stokbrood.

### Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Milde, zachte roséwijnen

20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 385 kCal - eiwit 12 g

vet 27 g - koolhydraten 22 g

## Wijncrème

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

2 dl witte wijn (Elzasserwijn of gewurtztraminer)

100 g suiker

1 zakje bourbon vanillesuiker

4 eierdooiers

1 ei

2 theelepels citroenrasp

8 lange vingers



Materialen

hittebestendige beslagkom

### **Bereiding**

In grote pan (waar beslagkom in past) ruim water aan de kook brengen. In andere pan wijn met suiker en vanillesuiker aan de kook brengen. In beslagkom eierdooiers, ei en citroenrasp loskloppen. Pan met wijnmengsel van vuur afnemen en ca. 10 minuten laten afkoelen. Wijnmengsel in dun straaltje, al kloppend aan eimengsel toevoegen. Beslagkom op kokend water zetten (au bain-marie). Vuur laag draaien en onder voortdurend kloppen met garde in 5 à 8 minuten schuimig kloppen tot een lobbige, dikke saus. Het mengsel mag niet koken. Beslagkom van vuur afnemen, in bak met koud water zetten en met garde nog ca. 1 minuut doorkloppen. Crème in vier coupes scheppen. Tot gebruik in koelkast bewaren. Serveren met lange vingers.

Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 215 kCal - eiwit 7 g

vet 9 g - koolhydraten 18 g

## Zalm in deegkorst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH Frankrijk			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

8 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries)

1 dunne courgette

2 Schotse zalmfilets (a ca. 200 g)

(versgemalen) peper

150 g rauwe ham (gesneden)

1 ei

4 takjes peterselie

125 ml crème fraîche

1 teentje knoflook

1 eetlepel citroensap

zout

bloem om te bestuiven

Materialen

deegroller, bakpapier

### **Bereiding**

Bladerdeeg in ca. 10 minuten laten ontdooien. Oven voorverwarmen op 200 °C. Intussen courgette wassen en met kaasschaaf over lengte in 8 à 12 dunne, lange plakken schaven. Zalmfilets doormidden snijden en bestrooien met peper. Om elke zalmfilet 2 à 3 courgettelinten wikkelen. Plakjes rauwe ham om zalm met courgette wikkelen, zodat zalm en courgette geheel zijn bedekt. Werkvlak met bloem bestuiven en hierop 2 plakjes bladerdeeg op elkaar leggen. Met deegroller bladerdeeg uitrollen tot vierkante lap van 20 bij 20 cm. Rest van bladerdeeg ook op deze manier uitrollen. Zalmpakketjes in midden van deeglapjes leggen. Deegpunten overdwars naar elkaar toe vouwen, punten bovenop goed aandrukken.

Deegranden tot vlak boven hoekjes goed dichtdrukken; hoekjes openlaten, zodat vocht tijdens bakken kan ontsnappen. Bakplaat met bakpapier bedekken en deegpakketjes erop leggen. Ei loskloppen, en met losgeklopt ei bovenkanten van pakketjes bestrijken. Bakplaat in oven schuiven en zalmpakketjes in ca. 25 minuten gaar en goudbruin bakken. Intussen peterselie zeer fijn hakken. 5 minuten voor einde van baktijd in pannetje crème fraîche zachtjes verwarmen. Knoflook pellen en teentje met knoflookpers boven crème fraîche uitknijpen. Peterselie toevoegen en geheel ca. 1 minuut goed roeren. Pan van vuur halen en citroensap erdoor mengen. Saus op smaak brengen met zout en peper. Zalmpakketjes op borden leggen en saus apart serveren. Lekker met een groene, gemengde salade.

Wijnadvies

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Milde, zachte roséwijnen

25 wachten, 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 970 kCal - eiwit 34 g

vet 75 g - koolhydraten 39 g







<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

