

SOUS VIDE

GEVACUMEERD KOKEN ONDER DRUK

THOMAS KELLER

JONATHAN BENNO, COREY LEE EN SEBASTIEN ROUXEL

IN SAMENWERKING MET SUSIE HELLER, MICHAEL RUHLMAN EN AMY VOGLER

FOTO'S VAN DEBORAH JONES

INLEIDING VAN HAROLD MCGEE



Karakter Uitgevers B.V.
www.karakteruitgevers.nl



VOORWOORD VAN BRUNO GOUSSAULT	VIII
INLEIDING: EEN MACHTIGE NIEUWE METHODE	
DOOR HAROLD MCGEE	2
NAUWKEURIG WERKEN	4
WAAROM SOUS-VIDE?	6
<i>Het evenwicht vinden</i>	10
HOE IK SOUS-VIDE ONTDEKTE	12
<i>Een korte geschiedschrijving</i>	13
DE CHEFS	16
<i>Jonathan Benno</i>	18
<i>Corey Lee</i>	20
<i>Sebastien Rouxel</i>	22
DE ESSENTIE	24
<i>Overzicht van de mogelijkheden van sous-vide</i>	26
<i>Drie basisprincipes</i>	28
<i>Vier basistechnieken</i>	30
<i>Veiligheid</i>	33
<i>In onze keukens</i>	36
<i>In de keuken thuis</i>	38
GROENTEN EN FRUIT	41
VIS EN SCHAAL- EN SCHELPDIEREN	70
VLEES EN GEVOGELTE	108
ORGAANVLEES	168
KAAS EN DESSERTS	204
BASISBEREIDINGEN	254
PRODUCT, TEMPERATUUR EN TIJD	272
LEVERANCIERS	282
DANKBETUIGING	286
REGISTER	287

DE ESSENTIE





**DRIE BASISPRINCIPES**

Voor sous-vide zijn drie factoren van wezenlijk belang: druk, temperatuur en tijd.

De druk wordt bepaald door de kracht van de vacuüm machine. De machine haalt de lucht uit de sous-vide zak door de zak dicht tegen het voedsel aan te drukken. Soms wordt het voedsel zelfs samengedrukt. Wat u zich moet afvragen om te bepalen hoe hoog de druk moet zijn, is dit: wilt u dat het voedingsmiddel stevig, heel stevig verpakt of zelfs gecompri-meerd wordt? Of is het zo teer dat het geplet zou worden door te veel druk? Zit er mis-schien een bot in dat door het plastic prikt, als er te veel druk wordt uitgeoefend?

Machines met een vacuümkamer zijn voorzien van een drukmeter en een instru-ment dat meet hoe lang het verpakken duurt. Omdat er verschillende vacuüm machines zijn, geven wij in onze recepten een algemene aanduiding voor de aanbevolen stand (laag, midden of hoog). Hoe hoog de druk moet zijn, hangt af van allerlei factoren. Hoe lang, of lie-ver hoe kort, het verzegelen moet duren, hangt af van de dikte van de zak. Op de stang zit een meter die de hitte tijdens het sealen regis-treert. Hoe dikker de zak, hoe heter hij wordt, voordat hij verzegeld is.

Voor harde voedingsmiddelen, zoals wor-tels, is hoge druk vereist om zuurstof uit de zak te persen en het plastic zo dicht mogelijk tegen de groente aan te drukken, zodat het op-pervlak dat in aanraking komt met de hitte van het water zo groot mogelijk is. Ook voor vlees is dit van belang, maar houd er wel rekening mee dat veel soorten vlees kwetsbaarder zijn dan knolgewassen. Producten die we willen comprimeren, zoals poreuze vruchten en groenten, zetten we onder hoge druk. We comprimeren meloen om de textuur te veran-deren en de kleur te verdiepen. Voor sommige

gerechten comprimeren we twee eiwitrijke producten tegelijkertijd (ham en makreel bijvoorbeeld of kippendijen met een farce of laagjes konijn en spek). Dat doen we niet om de vorm en textuur te veranderen, maar om ze tot een geheel te smeden. Voor delicate producten, zoals een verfijnde vissoort, houden we de druk lager – het kan niet de bedoeling zijn een medaillon van kabeljauw te pletten.

Wat u vooral niet moet vergeten, is dat het voedsel koud moet zijn wanneer het verpakt en geseald wordt. Dit is veel belangrijker dan veel mensen zich realiseren. Bruno Goussault zegt altijd dat koks die hij lesgeeft in sous-vide technieken vooral in de fout gaan door de producten niet goed te koelen voor het sealen. Het probleem is dat onder heel lage druk water op een lagere temperatuur verdampt. Ter demonstratie zet Goussault dan een pan met koud water en een pan met warm water in een vacumeerkamer. Als de kamer is vergrendeld en de vacumeerknop is omgedraaid, begint het warme water vrijwel onmiddellijk te koken – het borrelt en het damp. Als warm voedsel wordt gevacumeerd, treedt er ook verdamping op, waardoor het voedsel droger wordt en de textuur nadelig wordt beïnvloed.

Als er in een van de recepten in dit boek sprake is van een stuk vlees dat dichtgeschroeid moet worden, voordat het sous-vide wordt bereid, moet het dus urenlang en bij voorkeur de hele nacht in de koeling hebben gelegen, voordat het vacuüm wordt getrokken. Als u niet genoeg ruimte in de ijskast hebt om het vlees (zonder het af te dekken) te koelen, kunt u het in een plastic zak met zipsluiting doen en onderdompelen in een bak water met ijs tot het door en door koud is – onder 6 °C.

De temperaturen voor sous-vide zijn altijd lager dan die van ziedend water, dat 87 °C tot 93 °C heet is. De hoogste temperatuur die we voor sous-vide gebruiken is, bijna zonder uitzondering, 85 °C, en die gebruiken we uitsluitend voor groenten. De wanden van plantencellen worden zacht bij deze temperatuur en zo worden groenten gaar.

De temperaturen voor het koken van vlees en vis vertonen meer variatie. De proteïnen in vis zijn in het algemeen delicaat. Ze veranderen van aard en stollen bij een temperatuur die ongeveer 6,6 °C lager ligt dan bij de proteïnen van vlees het geval is. In vlees beginnen de cellen samen te trekken bij ongeveer 60 °C. Dan stoten ze water af en worden ze taai. Bij ongeveer 70 °C heeft het vlees veel vocht verloren, maar daar staat tegenover dat de cellen gemakkelijker uit elkaar gaan en het collageen in het bindweefsel deels gesmolten en in gelatine veranderd is (wat resulteert in het heel zachte vlees dat we in een stoofschotel verwachten).

Maar als we stoofvlees sous-vide bereiden, op 65,5 °C en langer dan in de pan of de oven, wordt het collageen afgebroken zonder dat alle sappen uit het vlees worden verdreven. Dan krijgen we vlees dat even mals is als na de traditionele bereiding, maar veel meer smaak heeft.

Het tere borstvlies van een mesthoentje stoven we sous-vide op 62 °C, maar de dijnen bereiden we op 64 °C. Voor delicate vissoorten, zoals zonnevis, stellen we de temperatuur in op 60 °C.

De genoemde temperaturen geven we als richtlijn, niet als een regel waar niet van afgeweken mag worden. Afhankelijk van de manier waarop het product voor en na de bereiding sous-vide wordt behandeld, mag of moet de temperatuur hoger of lager zijn.

Bij conventionele bereidingswijzen gaat het er niet zozeer om hoe lang je iets moet koken als wel hoe lang het duurt voordat je het kookproces moet stoppen. Het kan gauw misgaan, omdat de temperatuur in de pan of de oven meestal veel hoger ligt dan de temperatuur waarop je het voedsel wilt hebben. Als je een rundermedaillon bakt bijvoorbeeld, wil je dat de inwendige temperatuur oploopt tot hoogstens 54,4 °C. Maar je bakt het vlees wel op ongeveer 200 °C. Als het vlees eenmaal op de juiste temperatuur is, moet je het onmiddellijk van het vuur en uit de pan halen. Een andere complicerende factor is dat de temperatuur van het vlees nog minstens een paar graden zal oplopen, nadat het uit de pan is gehaald. Dit verschijnsel heet ‘nagaren’.

Bij de bereiding sous-vide gaat het anders. Als het vlees eenmaal de gewenste inwendige temperatuur heeft bereikt, behoudt het die, zelfs als het in het water wordt gelaten. En het zal ook niet nagaren.

Dit betekent niet dat we het vlees voor onbepaalde tijd in het warmwaterbad kunnen laten. Als het te lang duurt, zal het vlees niet van kleur veranderen, maar wel van textuur. Het mag er dan prachtig uitzien, maar het zal anders smaken en aanvoelen dan u had verwacht. Het is rood en toch te gaar.

ARTISJOKKEN À LA BARIGOULE MET LENTEKNOFLOOK, PLATTE PETERSELIE EN GESCHAAFDE SERRANOHAM

1 stengel lenteknoflook

CUISSON

30 gr olijfolie (extra vergine)

40 gr wortel, in dunne plakjes gesneden

35 gr sjalot, in dunne ringen gesneden

30 gr ui, in dunne ringen gesneden

koosjer zout (zout zonder toevoegingen)

30 gr serranoham, in blokjes van 0,6 cm
gesneden

5 gr knoflook, gesnipperd

2 artisjokhartes (zie pag. 269), in 2 cm grote
stukken gesneden

70 gr droge witte wijn, bijv. sauvignon blanc

150 gr kippenbouillon (pag. 257)

150 gr blanke kalfsbouillon (pag. 255)

GROENTEN

8 stevige ronde worteltjes

(Thumbelina bij voorkeur)

4 cipollini (Italiaanse uien)

8 rode pareluitjes, gepeld

8 witte pareluitjes, gepeld

olijfolie (extra vergine)

koosjer zout (zout zonder toevoegingen)

kristalsuiker

champagneazijn

rodewijnazijn

ARTISJOKKEN

8 middelgrote artisjokken

koosjer zout

8 gr balsamico

25 gr olijfolie (extra vergine)

platte peterselie, fijngesneden

PADDENSTOELEN

koolzaadolie

12 honshimini (beukenzwammetjes),
met een stukje steel

koosjer zout

serranoham, heel dun gesneden

kiemen van peterselie

Artisjokken à la barigoule is een stoofgerecht. Het is niet zo gemakkelijk een perfecte barigoule te bereiden. Er is enige ervaring vereist om de artisjokhartes precies de juiste graad van gaarheid te geven. Ook in dit geval biedt sous-vide uitkomst: met deze methode kan het haast niet misgaan. De cuisson, het kookvocht als basis van de saus, is een snel bereide groentebouillon: aromatische groenten smoren we even in olie, waarna we er in blokjes gesneden artisjokken en ham aan toevoegen en er bouillon bij gieten. Na het koken, zeven en koelen we de cuisson; de artisjokhartes worden er sous-vide in gekookt. De cuisson verhoogt de smaak van de artisjokken en omgekeerd. Vermengd met gepureerde, gekookte artisjokken en wat olijfolie levert de cuisson de saus voor de stevige groenteschotel.

Als het op de markt is, gebruiken wij lenteknoflook. Deze jonge knoflook wordt uit de grond getrokken wanneer de bol nog maar pas of zelfs nog niet eens is gevormd. Het is heel zacht van smaak en even zacht van textuur als gekonfijte knoflook. **FOTO OP PAG. 54**

VOOR DE KNOFLOOK: Blancheer de knoflook (zie blancheren in een grote pan, pag. 268), leg het in een ijsbad tot het koud is, laat het uitlekken en dep het droog. Snijd de stengel eerst bij en snijd hem dan schuin in 0,6 cm dikke plakjes. Zet de knoflook apart.

VOOR DE CUISSON: Verwarm de olie in een wijde steelpan op laag vuur. Smoor de worteltjes 2½ minuut. Voeg de sjalotjes en de uitjes toe met een snufje zout en smoor alles 1½ minuut. Schep de blokjes ham erdoor. Smoor het mengsel samen met de knoflook 30 seconden. Voeg de artisjokken toe en smoor ze 2 minuten mee. Giet de witte wijn erbij en schep de artisjokken 30 seconden om (de wijn helpt tegen verkleuren). Giet de kippen- en kalfsbouillon erbij. Breng het vocht tot net onder het kookpunt en laat de bouillon 10 minuten trekken. Proef de cuisson en test de artisjokken: ze moeten door en door gaar zijn.

Zeef de cuisson door een chinois (fijnmazige puntzeef); gooi de vaste bestanddelen weg. Koel de cuisson.

VOOR DE GROENTEN –85°C; 35 TOT 40 MINUTEN

Schrap de worteltjes. Snijd ze in de lengte door en rond de snijkanten af met een schilmesje.

Stop de worteltjes en de drie soorten ui in vier aparte zakken en voeg er een scheutje olijfolie, een snufje zout en een snufje suiker aan toe. Vacumeer de zakken op hoog.

Kook de groenten 35 tot 40 minuten op 85 °C tot ze gaar zijn. Leg de zakken in een bak ijs.

VOOR DE ARTISJOKKEN –85°C; 45 TOT 75/90 MINUTEN

Maak de artisjokken schoon (zie pag. 269): snijd van 4 artisjokken de steel vlak onder de bodem af. Snijd van 2 artisjokken de steel niet helemaal af; laat een stukje van 2,5 cm zitten. Snijd de stelen van de overige 2 artisjokken alleen maar bij.

Stop de 4 hele artisjokharten in een zak, giet er 90 gram cuisson bij en voeg een snufje zout toe. Snijd de 2 artisjokken met het stukje steel door en stop ze in een andere zak, met ongeveer 45 gram cuisson en een snufje zout. Stop de andere 2 artisjokken in een zak, giet de rest van de cuisson erbij en voeg een snufje zout toe. Vacumeer alle zakken op hoog.

Kook alle artisjokken op 85 °C. Kook de zak met de 4 hele en de zak met de 4 halve artisjokken 45 minuten tot 75 minuten tot de artisjokken gaar zijn. Kook de 2 hele harten, met steel, die bestemd zijn voor de puree, ongeveer 90 minuten, tot de artisjokken heel zacht zijn. Leg de zakken met de 4 hele en de 4 halve artisjokken in een bak ijs.

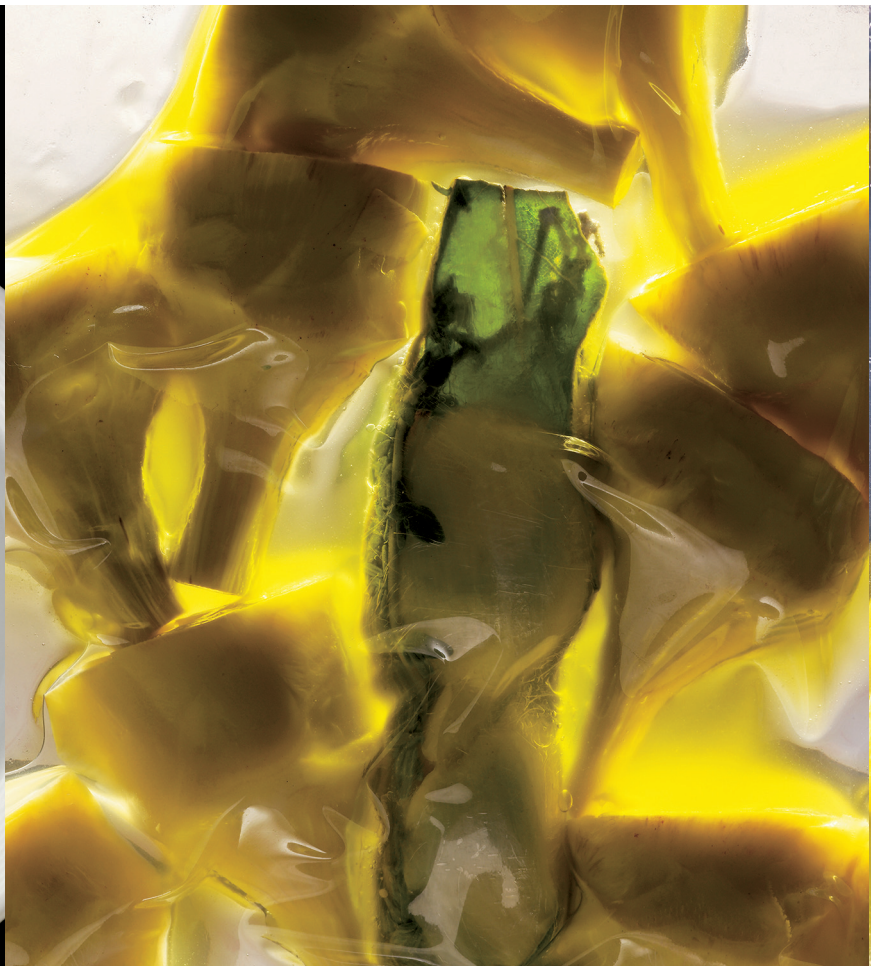
Haal de 2 heel zachte artisjokken uit de zak en stop ze in de blender; laat de cuisson in de zak. Pureer de artisjokken door stoten te geven en voeg er precies genoeg cuisson aan toe om een puree te krijgen. Giet er dan in een dunne straal cuisson bij tot de puree de consistentie van een dikke saus heeft. Voeg de balsamico en de olijfolie toe.

Ter afronding: Roer vlak voor het opdienen de peterselie erdoor.

VOOR DE PADDENSTOELEN: Verhit een heel dun laagje olie in een koekenpan. Voeg de paddenstoelen toe en strooi er wat zout op. Smoor de paddenstoelen tot ze gaar zijn; draai het vuur zo nodig lager, want ze mogen niet bruin worden. Haal ze uit de pan en laat ze uitlekken.

VOOR HET OPDIENEN: Laat de 4 hele en de 4 halve artisjokken uitlekken. Schep de puree van artisjokken in vier kommen en leg de hele artisjokken erop. Schep de halve artisjokken om met wat peterselie en leg er één in elke kom. Knijp het binnenste uit de cipollini en haal de buitenste lagen uit elkaar, zodat u uiringen krijgt. Hussel de uiringen, de witte pareluitjes, de worteltjes en de lenteknoflook met een scheutje olijfolie en de champagneazijn. Schep de rode pareluitjes om met de olijfolie en de rodewijnazijn. Bestrooi alle groenten met zout. Schik ze in de kommen en garneer het gerecht met heel dun gesneden ham en peterseliekiemen.

VOOR 4 PORTIES



Links: artisjokken à la barigoule met lenteknoflook, platte peterselie en geschaafde serranoham (pag. 52); rechts: artisjokharten met een kruidenbultje; volgende pagina (links): violette artisjokken; (rechts): Artichauts en Vierge (pag. 56)





Gegrilde tentakels van octopus met chorizo, Fingerling aardappels, groene amandelen en salsa verde (pag. 78)



GEGRILDE TENTAKELS VAN OCTOPUS MET CHORIZO, FINGERLING AARDAPPELS, GROENE AMANDELEN EN SALSA VERDE

OCTOPUS

1 octopus (ca. 1,15 kg), bij voorkeur uit Japan of het Middellandse Zeegebied (zie leveranciers, pag. 282)
koosjer zout
20 gr olijfolie (extra vergine) en wat extra om te grillen
versgemalen zwarte peper
1 takje tijm
1 takje rozemarijn
2 blaadjes laurier
1 gr korianderzaad
1 gr komijn
2 gedroogde Spaanse rode pepertjes

AARDAPPELS

20 middelgrote Fingerling aardappels ('muizen')
2 takjes rozemarijn
6 takjes tijm
3 teentjes knoflook, gepeld
3 blaadjes laurier
koosjer zout, naar smaak
olijfolie (extra vergine)

SALSA VERDE

50 gr basilicumblaadjes
15 gr dragonblaadjes
40 gr korianderblaadjes
45 gr plattepeterselieblaadjes

145 gr olijfolie (extra vergine)

koosjer zout

0,2 gr komijn

0,2 gr korianderzaad

citroensap

fijngehakte kappertjes

25 gr chorizo, in 0,3 cm dikke plakjes gesneden

24 groene amandelen (zie leveranciers, pag. 282),

gepeld (zie opmerking), of Marcona

amandelen, gespleten

korianderkiemen of -blaadjes

Sous-vide is de perfecte bereidingswijze voor octopus. Het biedt niet alleen de mogelijkheid het vlees van de inktvis smaken te laten opnemen, maar gaart het ook zo behoedzaam dat het heerlijk mals wordt. O, die smaken: inktvis, chorizo, salsa verde, citroen, kappertjes – proef ze met uw ogen dicht en laat u meevoeren naar de kust van de Middellandse Zee. Wij gebruiken Japanse of mediterrane octopus, omdat die van topkwaliteit is. **FOTO OP PAG. 76**

VOOR DE OCTOPUS –77°C; 5 UUR

Leg de octopus op de snijplank. Vlak boven de ogen voelt u een verdikking; snijd de kop vlak daaronder af. Leg de tentakels in een kom en strooi er een laag zout op. Schrob de tentakels met een harde borstel om al het slijm te verwijderen. Spoel ze af en laat ze uitlekken.

Spreid de octopus uit, met de zuignappen naar beneden, en snijd de 8 tentakels er in hun geheel af. Aan de zijken van de tentakels hangt een webachtig vel. Snijd het eraf en gooi het weg. Snijd de tentakels bij, spoel ze af in koud water en laat ze uitlekken.

Klop in een kom de olijfolie met wat zout en peper naar smaak. Schep de octopus erdoor en zet de kom in de koelkast.

Maak een kruidenbultje (zie pag. 269) met de tijm, de rozemarijn, de blaadjes laurier, de koriander, de komijn en de Spaanse pepers. Leg de stukken inktvis naast elkaar in een zak en voeg het kruidenbultje toe. Vacumeer op de middelste stand.

Kook de inktvis 5 uur op 77 °C. Laat hem even afkoelen, tot u hem kunt aanpakken.

Leg de tentakels stuk voor stuk op het werkvlak, met de zuignappen naar beneden. Schraap met een office- of schilmes de bovenste laag vlees eraf. Werk vervolgens in beide richtingen met het mes en gebruik de punt om de vliezen en tegelijk ook de zuignappen weg te halen. Daarna houdt u heel schone, gladde stukken inktvis over.

Ter afronding: Verhit een gietijzeren grillpan op hoog vuur. Schep de stukken octopus om met olijfolie en bestrooi ze met wat zout en peper. Leg ze in de hete pan en grill ze ongeveer 2 minuten, tot ze aan beide kanten een grillpatroon hebben; draai ze één keer om.

Haal ze uit de grillpan en snijd ze in plakken van 1 cm. Leg ze apart.

VOOR DE AARDAPPELS: Leg de aardappels in een grote steelpan en voeg de rozemarijn, de tijm, de knoflook en de blaadjes laurier toe. Giet er zoveel koud water bij dat ze 2,5 cm onder staan en strooi er wat zout in. Breng het water aan de kook, draai het vuur lager en kook de aardappels gaar in ongeveer 25 minuten.

Giet de aardappels af en trek met een schilmesje de schil eraf. Snijd ze in 1 cm dikke plakken en schep ze om met zoveel olijfolie dat ze rondom met een heel dun laagje bedekt worden.

VOOR DE SALSA VERDE: Breng een grote pan water met wat zout aan de kook (zie blancheren in een grote pan, pag. 268). Blancheer de kruiden stuk voor stuk ongeveer 3 minuten. Laat ze uitlekken en dompel ze in een kom met ijskoud water. Wikkel de koude kruiden in een theedoek en knijp er zo veel mogelijk vocht uit.

Stop de kruiden in de blender en pureer ze met wat olijfolie. Duw de puree door een chinois (fijnmazige puntzeef) in een metalen kom die in een bak ijs is geplaatst. Klop er zoveel olie door dat er een gladde, iets ingedikte saus ontstaat. Breng de saus op smaak met wat zout. Laat de kom in de bak ijs staan, zodat de saus heldergroen blijft. (Bereid salsa verde op de dag dat u hem wilt gebruiken.)

Ter afronding: Maal de komijn en het korianderzaad tegelijk. Voeg vlak voor het opdienen een paar druppels citroensap, het komijn-korianderpoeder en wat kappertjes naar smaak aan de salsa toe.

VOOR ONGEVEER 150 GRAM

VOOR HET OPDIENEN: Leg de tentakels in een kom. Voeg de aardappels, de chorizo en de amandelen toe, met wat olijfolie en wat zout en peper naar smaak. Strijk de salsa verde uit op de borden. Schik de salade midden op het bord en garneer het gerecht met korianderkiemen of -blaadjes.

VOOR 20 PORTIES

OPMERKING ZO PELT U GROENE AMANDELEN

Ga met een schilmesje rond de naad van de schaal; steek de punt van het mesje in de naad en draai het mesje tot de schaal openbarst; pas op dat u niet door de amandel heen steekt. Maak de schaal open en haal de amandel eruit. Leg de gepelde amandelen in een kom aangezuurd water (zie pag. 269), zodat ze niet verkleuren.

DUIF MET PIQUILLO'S, MARCONA AMANDELEN, VENKEL EN SAUS VAN MEDJOOL DADELS

DUIF

2 duifjes (van 330 tot 380 gr per stuk)
ca. 200 gr koosjer zout
14 gr uitgelopen eendenvet (pag. 270)
koolzaadolie
65 gr uitgelopen vet van ganzenlever (pag. 270)
sel gris (grijs zeezout)
versgemalen zwarte peper
18 gr gemalen Marcona amandelen

COULIS VAN PIQUILLO'S

40 gr olijfolie (extra vergine)
10 gr sjalot, in dunne ringen gesneden
koosjer zout
cayennepeper
400 gr rood paprikasap
225 gr hele piquillo's (zie pag. 88)

VENKEL

1 venkelknol van gemiddelde grootte
olijfolie (extra vergine)
koosjer zout
kristalsuiker
30 gr kippenbouillon (pag. 257)
14 gr boter

DADELPUREE

220 gr droge witte wijn, bijv. sauvignon blanc
220 gr water
210 gr kristalsuiker
10 korianderzaden
10 zwarte peperkorrels
4 kruidnagels
1 steranijs
10 Medjool dadels
67 gr snel bereide duivensaus (pag. 260)
14 gr boter, op kamertemperatuur
scheutje sherryazijn
koosjer zout

Duivenborst sauteren is niet gemakkelijk. Het vlees moet vanbinnen rosé blijven. Als het te lang in de pan blijft, al is het maar heel even, gaat het naar lever smaken en wordt het droog. Sous-vide krijgt het overal de juiste graad van gaarheid en een delicate textuur, die met een conventionele bereidingswijze zelden wordt bereikt. De duivenborst wordt aan het bot gegaard in de zak. Vervolgens wordt het vlees van het bot gehaald, de filet van de borst gescheiden en door verbrijzelde amandelen gerold. De bouten leggen we eerst in het zout, waarna we ze sous-vide smoren in eendenvet en knapperig bruin bakken in de koekenpan.

FOTO OP PAG. 126

VOOR DE DUIF—68°C; 2 UUR

Voor het inleggen en smoren van de bouten: til een van de poten van een duif op en snijd tussen de dij en de borst door om de bout in zijn geheel los te maken; herhaal deze handelingen aan de andere kant. Behandel de andere duif op dezelfde manier. Kraak bij elke bout het gewricht tussen de dij en de drumstick en snijd de onderkant van de drumstick af, zodat het vlees tijdens de bereiding samentrekt en het bot bloot zal komen te liggen. Leg de bouten in koosjer zout en bedek ze er helemaal mee. Zet ze 30 minuten in de koelkast.

Haal de bouten uit het zout en spoel ze af onder de koude kraan. Dep ze droog. Strijk het eendenvet uit in een middelgrote zak. Leg de bouten naast elkaar in de zak en leg de zak in de koelkast.

Vacumeer de koude bouten op een stand tussen midden en hoog.

Stoof de bouten 2 uur op 68 °C. Dompel de zak in ijswater.

Haal de koude bouten uit de zak. Snijd de dijbeenderen eruit en gooi ze weg. Verwijder overtollige huid, zodat de randen glad en rond worden.

Ter afronding: Verhit op halfhoog vuur een heel dun laagje koolzaadolie in een kleine koekenpan met een antiaanbaklaag. Leg de duivenbouten op het vel in de pan en sauteer ze 2 tot 3 minuten, tot ze warm zijn en het vel knapperig is.

VOORBEREIDING VAN DE DUIVENBORSTJES: Leg een van de duifjes met de borst naar beneden op de snijplank. Maak vlak onder de vleugels aan weerszijden van de ruggengraat een inkeping, door het vel heen. Het is de bedoeling dat de vleugels aan de borst blijven. Haal het vel van de borst en gooi het weg. U zult zien dat er onderaan elk borstje een randje vet zit. Knip met een schaar langs deze ‘vetlijnen’; laat het vleugelbeen aan de borst vast zitten. Haal met een officemes het vorkbeen uit de borst. Til de vleugel op en snijd met een scherp mes rond het eerste gewricht. Trek het vel en het vlees omlaag om het bot bloot te leggen. Knip boven aan het eerste gewricht het bot door. Vlak voor het gewricht is het bot zacht: u kunt het keurig doorknippen; alleen het bot vlak bij de borst blijft zitten. Verwijder alle restjes vel en het overtollige vet. Behandel het andere duifje op dezelfde manier.

Bestrooi de duivenborstjes met wat zout en peper. Bestrijk ze met een laagje vet van ganzenlever en leg ze in de koelkast tot het vet stolt. Bestrijk ze opnieuw en leg ze weer in de koelkast, tot ze heel koud zijn.

BEREIDING VAN DE DUIVENBORSTJES – 59,5°C; 30 MINUTEN

Stop elk borstje in een zak. Vacumeer op een stand tussen midden en hoog.

Smoor de borstjes 30 minuten op 59,5 °C. Laat ze iets afkoelen.

Ter afronding: Haal het vlees van het karkas, zodra u de borstjes kunt vastpakken. Snijd elke borsthelft aan één stuk van het bot. Haal de filets eraf en leg ze apart. Snijd aan weerszijden van de borst een stukje af, zodat de onderkant in een punt samenkomt. Bestrooi het vlees met sel gris en peper.

Voeg een snufje sel gris toe aan de amandelen. Rol de filets door de amandelen.

VOOR DE PEPERCOULIS: Verhit 13 gram olie in een middelgrote steelpan op halfhoog vuur. Smoor de sjalotringen met een snufje zout en cayennepeper tot ze glazig zijn (ongeveer 2½ minuut). Voeg het paprikasap toe en kook het vocht op vrij hoog vuur in tot er een kwart over is. Voeg de piquillo's toe en warm ze door.

Pureer de saus met de pepers in de blender. Voeg een snufje zout toe en giet de rest van de olie erbij, in een dunne straal. Giet de coulis in een plastic bak en zet hem afgedekt in de koelkast. **VOOR ONGEVEER 250 GRAM**

VOOR DE VENKEL – 85°C; 40 MINUTEN

Maak de venkel schoon: snijd het onderste stuk eraf en verwijder de stelen en de buitenste lagen. Snijd de knol in wigvormige stukken van 1,25 cm dikte. U hebt 4 stukken nodig; bewaar de rest voor een ander gerecht. Schep de venkel om met olijfolie en wat zout en suiker.

Stop de venkel in een zak en vacumeer op de middelste stand. Stoof de venkel in ongeveer 40 minuten gaar op 85 °C. Leg de zak in een bak ijs.

Ter afronding: Zet in een steelpannetje de venkel op met bouillon en boter; het vocht moet tot halverwege de venkel reiken. Breng het op hoog vuur tot net onder de kook. Draai het vuur op half en glaceer de venkel in 4 tot 5 minuten.

VOOR DE DADELPUREE: Breng in een middelgrote steelpan de wijn en het water aan de kook met de suiker en de specerijen; blijf roeren tot de suiker is opgelost.

Leg de dadels in een kom. Giet de hete vloeistof door een zeefje op de dadels. Week de dadels tot ze afgekoeld zijn tot kamertemperatuur. Giet ze af en vang het vocht op (bewaar om er later weer mee te pochieren).

Wrijf de schil van de dadels en verwijder de pitten. Leg de dadels in de blender. De dadels kunt u van tevoren koken en pureren, maar voeg de boter pas vlak voor het opdienen toe. Bewaar de puree niet in de koelkast.

Breng de duivensaus aan de kook. Begin de dadels te pureren en giet de saus er in een dunne straal bij. Schraap langs de wanden van de kom. Voeg de boter toe en zet de blender in de hoogste stand. Giet de puree door een fijnmazige puntzeef en breng hem op smaak met sherryazijn en zout. **VOOR ONGEVEER 150 GRAM**

VOOR HET OPDIENEN: Schep op elk bord wat dadelpuree en pepercoulis. Schik een wigvormig stuk venkel, een duivenborstje en een duivenboutje op het bord. Leg op het borstje een door amandelen gerold fileetje. **VOOR 4 PORTIES**

OPMERKING

Het ganzenlevervet moet net iets zachter zijn dan wanneer het gestold is, als u de duivenborstjes ermee bestrijkt. Warm het zo nodig even op in een kom, die u in warm water zet.



Boven: duivenborst met piquillo's, Marcona amandelen, venkel en een saus van Medjool dadels (pag. 124);
hiernaast: *Pigeon aux truffes noires*, gegratineerde canele pasta, spruitjes en *sauce Périgourdine* (pag. 128)

