



We houden van verfijnd én lekker gezond eten, van gezellig samen tafelen, thuis met vrienden, en van eten aan mooi gedekte tafels en met veel sfeer.

En zo werd het idee van onze maandelijks kookrubriek geboren! Elke maand brengen we in Feeling een compleet menu voor een etentje met vrienden. Met lekkere hedendaagse recepten en ingrediënten pal in het seizoen, mooi gepresenteerd en vooral makkelijk te maken, zodat er maximaal tijd overblijft om samen te genieten.

Dat snapten foodstyliste Ann Van der Auwera en fotograaf Wout Hendrickx meteen. Inmiddels zijn we een jaar verder en kunnen we een prachtig boek maken van al het zaligs dat ze met veel finesse creëerden.

Van een supergezonde lichte vriendinnenlunch in januari tot een luxueus feestmenu nieuwe stijl in december... in dit boek vind je het allemaal. Puur genieten met al je zintuigen!

An Brouckmans
HOOFDREDACTEUR FEELING

Inhoud



JANUARI

Puur food

3 supersapjes
p. 12

Ceviche van zalm met
komkommersla en shiso
p. 14

Bietencarpaccio met
notencrunch
p. 16

Supercrunchy salade van
bloemkool & broccoli
p. 18

Pudding van chiazaadjes
p. 20



FEBRUARI

Winterlicht

Mafalda met
bospaddenstoelen en gegrilde
sint-jakobsvruchten
p. 24

Kapoen met witloof en
een taartje van aardappel
en mierikswortel
p. 29

Appelkoekje met pruimen
uit Agen
p. 30



MAART

Lentebrunch

Lentepannenkoekjes
p. 34

Butter surprise
p. 37

Boterham met
artisjoktapenade &
gegrilde lentegroenten
p. 38

Romige soep met lentegroen
p. 41

Upsidedown cake van
rabarber & amandel
p. 42



APRIL

Aspergetijd

Focaccia met groene asperges
en tijm-citroenolie
p. 46

Kruidige panna cotta met pesto
van groene asperges
p. 49

Boekweitpannenkoek met
geitenkaas en geroosterde
asperges
p. 50

Salade van wilde rijst
en asperges met
oosterse gehaktballen
p. 53

Ijsslolly's van aardbei
en bloedsinaasappel
p. 54



MEI

Lentefeest

Knoflook-tijm broodjes
p. 58

Venusschelpen met
kokos-korianderdip
p. 58

Munt-meloen-sangria met
eetbare rozenblaadjes
p. 61

Bloemenlolly's
p. 61

Pasta met sint-jakobsvruchten
& asperges in karnemelk
p. 62

Varkenshaasje met
sinaasappelglazuur
p. 65

Salade van rode biet,
truffelaardappel en radijs
p. 65

Pavlova met sinaasappel
p. 66



JUNI

Zeemenu

Citroenpasta met gebakken
sardienen en wilde asperges
p. 71

Sashimi van rode zeebaars
p. 72

Op het vel gebakken
kabeljauw met Thaise
komkommersla
p. 75

Oosters gekaramelliseerde
vis met venusschelpen
p. 76

Krokante karamel
met amandelen
p. 79

Inhoud



JULI

La dolce vita

- Limoncello-cocktail
p. 82
- Geroosterde ricotta met
kerstomaten
p. 85
- Carta di musica
p. 85
- Geroosterde octopus
p. 86
- Artisjok uit de oven
p. 86
- Pasta met olie, knoflook
en rouget
p. 89
- Bistecca met aardappelen
p. 90
- Watermeloensorbet met
in wijn gestoofde vijgen
p. 93



AUGUSTUS

Tuinfeest

- Limoncello-gin met tijm
p. 99
- Old Cuban
p. 99
- Martini-icetea
p. 99
- Spicy popcorn met tempura
van eetbare bloemen
p. 100
- Brood op een stokje
p. 103
- Zeebaars in zoutkorst
p. 104
- Quinoasalade met
korianderdressing
p. 107
- Parfait van lavendel
p. 108



SEPTEMBER

Pas geogst

- Rillette van konijn
p. 115
- Bagna cauda met
seizoensgroenten
p. 115
- Fougasse provençale met olijven
p. 116
- Groene gazpacho
p. 116
- Ibérico-rack met lauwwarme
linzensalade en gestoofde snijbiet
p. 119
- Tarte tatin van peer met
ahornsiroop
p. 120



OKTOBER

Zelfgeplukt

Aardpeersoep met gehoornde klaverzuring, gefrituurde salie en aardpeerchips
p. 124

Jonge houtduif met polenta, eekhoortjesbrood en kastanjes
p. 127

Taboulé van spelt, hazelnoot & wilde kruiden
p. 128

Olijfolie zkt. eekhoortjesbrood
p. 131

Tarte tatin van peren, tijm & walnoten
p. 132



NOVEMBER

Hippe kaas

Kazen met karakter
p. 136

Finse kardemomringen
p. 139

Couscousparmentier met eend
p. 140

Peren in rode wijn
p. 140

Jam van paarse vijgen en venkelzaad
p. 143

Peren-kastanjejam
p. 143

Baba's met rum
p. 144



DECEMBER

Nieuwe luxe

Ceviche van kreeft
p. 148

Romige soep van lamsoor
p. 151

Miso-kabeljauw met rijstnoedels
p. 152

Macarons met rozenbloesem
p. 154



JANUARI

PUUR FOOD

*Met deze lichte en supergezonde
vriendinnenlunch begin je fris en puur
aan het nieuwe jaar.
Het succesrecept bestaat uit superfoods,
raw food en veel sapjes.*

3 supersapjes

Dit zijn drie supercombo's voor in de juicer:

1.

1/4 ananas
1 groene appel
2 takjes munt
2,5 cm gember

2.

1 mango
een handvol spinazie
1 à 2 appels
2 cm gember

3.

5 blaren boerenkool
1 grote appel
2,5 cm gember
1 takje verse munt

TIP

Zet een mooie karaf water op tafel met een verkoold houtstaafje dat als natuurlijke waterzuiveraar werkt.

Voeg eventueel nog frisse smaakmakers toe aan je water die bevorderlijk zijn voor je gezondheid en de vertering ondersteunen. Denk hierbij aan citrusvruchten als limoen of citroen, maar ook aan groenten en verse kruiden als citroenverbena, peterselie of kervel.

DECOTIP: CLEAN & VERFIJND

*Je tafeldecoratie hoeft niet altijd ingewikkeld te zijn.
Een mooi boerenkoolblad is heel clean & verfijnd.*



VOOR 4 PERSONEN

400 G VERSE ZALM,
ZONDER VEL

HET SAP VAN 2 LIMOENEN

3 EETLEPELS SUIKER

3 EETLEPELS ZOUT

2,5 CM GEMBER, GERASPT

1 KOMKOMMER

HET SAP VAN 1 LIMOEN

2 EETLEPELS JAPANESE
RIJSTAZIJN (MIRIN)

1 THEELEPEL SESAMOLIE

5 EETLEPELS FIJNGESNEDEN
BIESLOOK

8 SHISOBLAADJES

ZWARTE SESAMZAADJES

Ceviche van zalm met komkommersla en shiso

Meng het limoensap met de suiker, het zout en de geraspte gember. De suiker moet volledig opgelost zijn. Snijd de zalm in blokjes en leg ze in deze marinade. De marinade zorgt ervoor dat de zalm 'gaar' wordt en niet langer rauw is.

Zet ze in de koelkast. Was de komkommer grondig, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Voeg de bieslook toe en breng op smaak met limoensap, mirin en sesamolie. Verdeel de shiso over de borden en lepel de komkommersla erover.

Haal de blokjes zalm uit de marinade en wentel ze even door het sesamzaad. Verdeel ze over de sla.

