

# GEZONDE GROENTEN



ROCK 'N  
ROLL  
CHEFS

# GEZONDE GROENTEN

**SEPPE NOBELS**

 | LANNOO





# Over Seppe Nobels

Groenten op een inventieve, vernieuwende manier bereiden, is niet moeilijk. Soms heb je zelfs al aan een kwartiertje genoeg. Dat kan door technieken te gebruiken die je niet per se met groenten associeert, maar die hun smaken wel ten volle tot hun recht laten komen. Pekelen, roosteren, grillen, poffen, fermenteren of ze in een zoutkorst garen, met groenten kun je moeiteloos toveren. Verleg dus je culinaire grenzen, sla aan het experimenteren en deel je groentecreaties met je geliefden, vrienden en bureu. Want alleen dan is je gerecht écht geslaagd.



# Inhoudstafel

Aardpeer / wortel / graanmosterd / dragon	8
Aardpeer / spinazie / Parijse champignon / hazelnoot	10
Artisjok / wortel / selderij / walnoten	12
Groene asperges / waterkers / natuurkaas	14
Asperge / andijvie / bosui / buffelmozzarella	16
Asperge / kerstomaat / pomelo / Oost-Indische kers	18
Aubergine / sjalot / stadshoning / Oost-Indische kers	20
Biet / radijs / plattekaas / zwarte olijf / knoflook	22
Biet / bosui / stadshoning / blauwaderkaas	24
Bloemkool / romanesco / broccoli / mango	26
Bloemkool / citroentijm / pijnboompitten	28
Boon / zeekraal / lamsoor / roggebrood	30
Cantharel / spitskool / Zeeuwse algen	34
Parijse champignon / knolselder / quinoa	36
Eekhoorntjesbrood / laurier / sjalot	38
Hopscheut / mousselinesaus / roggebrood / kervel	40
Hopscheut / radicchio / rode zuring / quinoa	42
Komkommer / mosterdzaad / dille / basilicum	44
Komkommer / couscous / granaatappel / paprika	46
Pastinaak / kikkererwt / steranijs	48

Pastinaak / lente-ui / mosterdzaad / bloemkool / honing	50
Pompoen / zoete aardappel / linzen / blauwaderkaas	52
Pompoen / kikkererwt / knoflook	54
Koolrabi / tomaat / lente-ui / schapenkaas	56
Sla / bieslook / koriander / dille	58
Roodloof / vijg / zeekool / geitenkaas	60
Meisavooi / bulgur / ei	64
Radijs / jeneverbes / laurier	66
Rodekool / roomkaas / steranijs	68
Schorseneer / bottarga / rodebietenblad	70
Spruit / zoete aardappel / rode quinoa / salie	72
Tomaat / Griekse yoghurt / vogelmuurkruid / knoflook	74
Tomaat / stokbrood / basilicum	76
Tomaat / zilverui / rode puntpaprika / tijm	78
Zoete ui / courgette / aubergine / rozemarijn	80
Witloof / bloedsinaasappel / kappertjes / gember	82
Witloof / gerst / zuring / abdijkaas	84
Wortel / pastis / kruidnagel / steranijs	86
Wortel / geitenkaas / sjalot / wasabi / waterkers	88

# Aardpeer / wortel / graanmosterd / dragon

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

700 g aardperen

6 dl groentebouillon

8 jonge wortels

7 takken dragon

3 eetlepels graanmosterd

4 eetlepels kappertjes

6 eetlepels olijfolie

1 teen knoflook, fijngesnipperd

5 takken bladpeterselie

het sap van 1 limoen

gemalen peper

maldonzout

## BEREIDING

Schil de aardperen en kook ze beetgaar in de groentebouillon.

Schil de jonge wortels, snijd ze overlans in tweeën, wentel ze door 2 eetlepels olijfolie en de knoflook, breng op smaak met peper en zout. Gril ze in een grillpan.

Snipper de bladpeterselie en de dragonblaadjes fijn. Verhit de rest van de olijfolie en stook hierin de aardperen.

Voeg de graanmosterd, de kappertjes en de fijngesnipperde kruiden toe.

Breng op smaak met het limoensap, peper en maldonzout.







# Aardpeer / spinazie / Parijse champignon / hazelnoot

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

<b>9 aardperen</b>	<b>1 sjalot</b>
<b>8 eetlepels olijfolie</b>	<b>350 g jonge spinazie</b>
<b>3 takken tijm</b>	<b>100 g champignons</b>
<b>3 tenen knoflook, geplet, plus 1 extra teen, heel gelaten</b>	<b>50 g gepelde hazelnoten</b>
<b>gemalen peper</b>	<b>de geraspte schil van een 1 limoen</b>
<b>fleur de sel</b>	<b>80 g oude schapenkaas</b>

## BEREIDING

Spoel en schrob de aardperen goed schoon met een groenteborstel. Bewaar 1 rauwe aardpeer voor de afwerking. Snijd de overige overlangs in tweeën. Verwarm de oven voor op 175 °C.

Leg de stukken aardpeer in een ovenschaal, besprenkel ze met olijfolie en voeg de takken tijm en de geplette knoflook toe.

Breng op smaak met peper en fleur de sel.

Bedek de schaal met aluminiumfolie en zet deze 40 minuten in de oven.

Snipper de sjalot en een teen knoflook fijn.

Was de jonge spinazie en stooft twee derde ervan in 2 eetlepels olijfolie, samen met de knoflook en sjalot. Breng op smaak met peper en fleur de sel.

Snijd de champignons en de rauwe aardpeer in flinterdunne plakjes met behulp van een mandoline.

Breek de gepelde hazelnoten in tweeën.

Breng de rauwe spinazie op smaak met de limoenrasp, 1 eetlepel olijfolie en fleur de sel.

Maak met behulp van een dunschiller fijne plakjes van de oude schapenkaas.

Schik alle koude en warme ingrediënten in een diepe schaal.





# Artisjok / wortel / selderij / walnoten

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

5 artisjokken *Violette de Provence*

1 ui

2 wortelen

2 takken selderij

4 takken tijm

50 g boter

1/2 fles witte wijn

1 liter groentebouillon

2 eetlepels mosterd

peper uit de molen

zout

1 dl biologische druivenpit- of zonnebloemolie

4 handenvol mosterdblad

12 walnoten

mosterdzaad

## BEREIDING

Snijd de steel van de artisjokken, maar laat 2 centimeter zitten. Haal het loof aan de bovenkant weg. Snijd de buitenste bladeren van de artisjokken, maar neem zeker niet te veel weg.

Pel de ui en schil de wortelen. Spoel de selderij. Snijd alles in stukken.

Stoof de groenten met de tijm in boter. Blus met de witte wijn en breng aan de kook. Giet er de bouillon bij en breng opnieuw aan de kook. Laat 4 artisjokken 15 minuten garen in het kookvocht. Haal ze uit de vloeistof en laat ze lauw worden.

Laat het kookvocht tot de helft inkoken. Mix met een elektrische staafmixer tot een gladde massa. Breng op smaak met de mosterd en versgemalen peper. Giet er de olie bij en monteer tot een gladde vinaigrette.

Snijd de resterende artisjok met de mandoline in fijne plakjes. Frituur de plakjes goudbruin in arachideolie op 175 °C. Breng op smaak met een snuifje zout.

Haal de artisjokken en het mosterdblad door de vinaigrette. Pel de walnoten en hak ze grof. Werk af met het mosterdzaad.

**Ik heb een tijd in de Provence gewoond en als ik barigoule maak, zie ik de zon weer door de platanen, ruik ik de pastis en hoor ik de krekels. Barigoule is een typisch Provençaalse bereiding van artisjokken die gekookt worden in een lichtzure wijnbouillon. Ik gebruik kleine, paarse artisjokken waar je weinig afval van hebt.**





# Groene asperges / waterkers / natuurkaas

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

**50 g pistaches**  
**500 g heel jonge groene asperges of duinasperges**  
 een scheut arachideolie  
 peper uit de molen  
 zout  
**120 g ricotta of verse jonge natuurkaas**  
 enkele druppels pistacheolie  
 een snuif za'atar  
 fleur de sel  
 enkele takken pikante waterkers

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Leg de pistaches op een bakplaat. Rooster ze 7 minuten in de voorverwarmde oven. Laat ze afkoelen en hard worden. Hak ze fijn.

Wrijf een stalen pan of bakplaat in met wat arachideolie en grill de rauwe asperges. Kruid met versgemalen peper en zout.

Leg de asperges op een bord. Leg er toefjes verse kaas op en druppel er wat pistacheolie over. Strooi er de gehakte pistaches over en werk af met wat za'atar, fleur de sel en enkele takken pikante waterkers.

**Wij zijn trots op onze witte asperges, maar wereldwijd is de groene asperge het bekendst. Volgens culinaire kenners komen de lekkerste uit het Franse Pertuis, maar ik ken persoonlijk een paar heel goede Vlaamse telers die topasperges op de markt brengen. Groene asperges zijn tegenwoordig het hele jaar verkrijgbaar in de supermarkt, maar vaak zijn dat ingevoerde soorten uit Chili en Peru. Dat is niet bepaald bevorderlijk voor onze ecologische voetafdruk. Koop dus asperges in het seizoen – van maart tot eind mei – en eet Latijns-Amerikaanse asperges als je daar in de buurt bent.**