



# VERSE VIJGEN MET EEN HEERLIJKE SAUS VAN BRIE EN VANILLE

Werk: 10 minuten  
Gaartijd: 5 minuten



De heerlijke warme briesaus met vanille is bijzonder subtiel en past perfect bij de zoete vijgen. Het is bijna een dessert; je zou het zeker ook in een kleine portie als nagerecht kunnen nemen. Dit noem ik zelf graag een van mijn toprecepten.

8 rijpe vijgen  
50 g brie (geen light)  
100 ml room  
1 eetlepel vanille-extract  
wat gehakte pistachenoten  
eetbare bloemen (optioneel, voor de afwerking)

Snijd de vijgen in plakjes en verdeel ze over de borden.

Snijd de schil van de brie (een lastige klus) en laat de kaas smelten samen met de room. Giet er het vanille-extract bij. Roer goed, zodat je een egale saus krijgt. Lepel de saus over de vijgen. Werk af met de noten en eventueel wat eetbare bloemen.

**Tip: eetbare bloemen**

In dit gerecht heb ik de bloempjes van bieslook gebruikt en de bloemknopjes van lavendel. Je kunt ook andere eetbare bloemen van het seizoen gebruiken. Lees er meer over op pagina 54.



✓ Keto

# RISOTTO VAN BLOEMKOOPLRIJST

met grote garnalen

Werk: 10 minuten

Gaartijd: 15 minuten

$\frac{3}{4}$  bloemkool

12 grote garnalen

300 ml kokosmelk

6 limoenblaadjes

2 eetlepels mascarpone

1 knoflookteentje

witte balsamicoazijn

ras el hanout

bieslook (voor de afwerking)

Snijd de knoflook fijn.

Snijd de bloemkool in stukken en cutter die in een keukenmachine of hakmolentje in kleine stukjes. Doe de bloemkoolrijst in een diepe pan, samen met de knoflook en de limoenblaadjes, en giet de kokosmelk erbij. Kruid met peper en zout. Kook de bloemkool gaar. Dit duurt een tiental minuten. Voeg indien nodig nog wat extra kokosmelk toe.

Bak intussen de garnalen 2 minuten aan elke kant. Strooi er flink wat ras el hanout over en kruid met peper en zout. Wentel ze goed door de kruiden, zodat ze egaal kleuren.

Giet vlak voor het opdienen een scheut witte balsamicoazijn bij de risotto en laat nog even stoven. Haal de pan van het vuur en roer er de mascarpone door.

Verdeel de risotto over de borden en schik de garnalen erop.

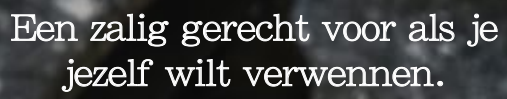
Werk af met wat bieslook.

### *Tip: limoenblaadjes*

Serveer de limoenblaadjes erbij, maar eet ze niet op. Limoenblaadjes in hun geheel zijn taai.

### *Tip: keto*

Witte balsamico is niet ketovriendelijk. Laat het achterwege als je een ketoversie van dit gerecht wilt klaarmaken.



Een zalig gerecht voor als je  
jezelf wilt verwennen.



# BAVAROIS VAN PERZIKEN EN GEDROOGDE ABRIKOZEN

Werk: 20 minuten

Gaartijd: 10 minuten + 20 minuten in de koelkast

3 perziken  
4 gedroogde abrikozen (die nog wat vochtig zijn)  
100 g mascarpone  
2 g agaragar (zie tip p. 188)

Voor de bodem:  
100 g pistachenoten  
5 dadels

Voor de afwerking:  
rozenblaadjes (zie p. 11, 176)  
grof gemalen pistachenoten

Nodig: springvorm met een diameter van 16 cm

Zelf taarten maken is heerlijk. Ik geniet vooral van het moment waarop ik mijn verrukkelijke creaties kan delen met huisgenoten of vrienden.

Maal de pistachenoten samen met de dadels. Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier. Lepel het notenmengsel erop en duw goed aan. Zet in de koelkast.

Snijd de perziken in kleine stukken (zie tip). Maal de gedroogde abrikozen fijn. Stoof ze samen met de perziken een vijftal minuten tot ze zacht zijn.

Meng de mascarpone met de agaragar en voeg toe aan de perziken. Breng het geheel aan de kook en laat 2 minuten zachtjes koken terwijl je goed roert.

Giet het mengsel in de springvorm en zet een twintigtal minuten in de koelkast.

Haal de bavarois uit de springvorm en werk af met de pistachenoten en de rozenblaadjes.

Dit is een van mijn mooiste en lekkerste creaties. :-)

## *Tip: perziken schillen*

Het liefst schil ik fruit, groenten en kruiden niet, omdat juist in de schil en net daaronder vaak de concentraties aan vezels, vitaminen, mineralen en secundaire plantenstoffen zitten. Het is wel goed om de stukjes perzik klein te snijden, want grote stukken schil kunnen taai zijn en dat is niet fijn als je de bavarois eet. Kleine stukjes geven ook een leuke structuur.



Dit is een van mijn  
mooiste en lekkerste  
creaties.



# BRAMENROOMIJS

Werk: 5 minuten

Gaartijd: 20 minuten in de diepvries

150 g bramen (+ eventueel wat extra voor de afwerking)

100 g room

30 g pistachenoten

Leg de bramen 30 minuten in de diepvries of net zo lang tot ze helemaal bevroren zijn.

Hak de pistachenoten grof. Maal in een stevige blender de bevroren bessen met de room tot een dikke ijspasta. Voeg wat meer room toe als het ijs te korrelig is.

Lepel balletjes van het ijs en serveer meteen.

Werk af met de crumble van pistachenoten.







Ik heb in het seizoen altijd een bakje bramen in de diepvries liggen. Zo kan ik op elk moment heerlijk instant bramenroomijs maken.

## Rozen- of andere bloemblaadjes in ijsblokjes

Deze kleurrijke ijsblokjes zijn ideaal voor bijzondere gelegenheden waarbij het iets meer mag zijn. De speelse kubusjes zijn heel eenvoudig te maken. Je hebt plastic vormpjes nodig. Ik heb zowel kleine als grote gebruikt. Het handigst zijn de ijsvormpjes met een deksel, want bloemen hebben de neiging om boven te komen drijven en op die manier houd je ze mooi op hun plaats.

Koop of pluk je lievelingsbloemen. Giet water in de vormpjes en stop de bloemen erin. Je kunt er ook takjes, gedroogde bloemen of andere verrassingen in stoppen. Kleuren werken natuurlijk het best.

Nog een tip: ik heb altijd ijsblokjes met eetbare rozenblaadjes in huis. Voor het invriezen voeg ik aan het water een lepel rozenwater toe dat mee bevriest en extra smaak geeft. Die kleurrijke ijsblokjes serveer ik dan in een drankje, bijvoorbeeld in water waar ik wat citroensap heb bijgedaan, maar ook soms in gin. :-) Let wel: als je bloemen gebruikt in drank, moeten ze wel eetbaar en niet bespoten zijn.

Experimenteer ermee en maak je gepersonaliseerde ijsblokjes, alles is mogelijk. Veel inspiratie gewenst!



A still life photograph featuring a dark, textured ceramic jar with a lid, two glasses of beer, and green foliage on a grey stone surface. The jar is the central focus, with a lid and three horizontal gold-colored bands. To its right are two glasses of beer, one taller and one shorter, both with a golden head of foam. Green leaves and branches are scattered around the scene, adding a natural feel. The background is a soft-focus grey stone wall.

**Welke verrassing  
brengt de tapastoren  
vandaag?**



**noten-zadencrackers  
met rillette van makreel**

**chips van wortelen**

**gebakken pinda's  
met kruiden**



# Het lijkt wel een broodjesbuffet





Verwendesserts





# rozenijs

Het recept vind je op de volgende pagina.

# index

## aardbeien

Aardbeien met mascarpone 168

## abrikoos

Bavarois van perziken en gedroogde abrikozen 184

Cake van havergrutten, amandelmeel, appel en abrikoos 170

## asperges, groene

Farinata 84

Groene groenten met een noten-kruidentmengsel 92

Groenteschotel met fetasaus 80

Salade met spelt, verse kruiden, noten en zaden 50

## aubergine

Currysoep 20

Gebakken aubergines met noordzeegarnalen 68

Gebakken aubergines met paneer en cashewnoten 72

Groenteschotel met noten-parmezaankorst 120

## avocado

Koude avocado-erwtensoepp 16

Octopussalade 36

Pomelosalade 44

Rauwe zalm met avocado 40

Verrassend slaatje met garnalen, avocado en gebakken knolselder 42

## bessen

Cheesecake in een glas 196

Instant bavarois 188

Kokosdessert met bessen 208

Kokospudding met blauwe bessen en chocolade 156

Mijn dagelijks fruitontbijt 158

Ontbijtcake met fruit, noten en mascarpone 152

## bloemkool

Bloemkool met kaas en champignons 118

## boontjes

Boontjes en gegrilde tomaatjes met ricotta-yoghurt-kruidentsaus 78

## bramen

Bramenroomijs 200

Gebakken bramen met gekoelde notencrème 202

## broccoli

Broccolisoepp met halloumi en

walnoten-parmesaanrumble 18

Groene groenten met een noten-kruidentmengsel 92

Groenten in currysoep 20

Zeewolf met knapperige broccoli en

zoete zwarteknoflooksaus 142

## champignons

Bloemkool met kaas en champignons 118

Hamrolletjes met champignonpasta 66

Omelet met champignons en parmezaan 166

Pompoensoep met champignons en feta 24

## chocolade

Chocolademousse en chocolade-ijs 204

Frambozensoufflé 190

Liefdeschocolaatjes 186

Softijs van chocolade met banaan 194

## courgette

Garnalen en courgettini in curry-kokossaus 88

Groenten in currysoep 20

Groenteschotel met noten-parmezaankorst 120

Halloumiburger met een slaatje 38

Pittige rauwkostsalade 48

## eieren

Kruidentomelet met grijze garnalen 164

Omelet met champignons en parmezaan 166

Wortelpizza met spiegelei 172

## erwten

Koude avocado-erwtensoepp 16

## feta

Groenteschotel met fetasaus 80

Pompoensoep met champignons en feta 24

## frambozen

Frambozencheesecake 198

Frambozensoufflé 190

## garnalen

Garnalen en courgettini in curry-kokossaus 88

Gebakken aubergines met noordzeegarnalen 68

Kruidentomelet met grijze garnalen 164

Noordzeegarnalen met tomaat 34

Pomelosalade 44

Risotto van bloemkoolrijst met grote garnalen 140

Verrassend slaatje met garnalen, avocado en gebakken knolselder 42

## gehakt

Gehaktballetjes met tomatensaus en spinazie 70

Lamsgehakt met merguezkruiden en groenten 130

## geitenkaas

Geitenkaas met gekaramelliseerde ui,

pijnboompitten en tijm 74

Ovengegaarde kerstomaatjes met geitenkaas 94

## groene groenten

Groene groenten met een noten-kruidentmengsel 92

## halloumi

Broccolisoepp met halloumi en walnoten-parmesaanrumble 18

Halloumiburger met een slaatje 38

## ham, gedroogde

Hamrolletjes met champignonpasta 66

Koude avocado-erwtensoepp 16

## havergrutten

Cake van havergrutten, amandelmeel, appel en abrikoos 170

## havermout

Havermoutkoek met appeltjes en notenpasta 162

## inktvis

Zeespaghetti met gebakken inktvis 90

## kabeljauw

Kabeljauw met trostomaatjes 132

Vis met groenten alla puttanesca 138

## kip

Kip met cashewnoten en groenten met rode curry 134

Kip met miso en prei 136

Kip met rijke tomatensaus 114

## knolselder

Broccolisoepp met halloumi en walnoten-parmesaanrumble 18

Verrassend slaatje met garnalen, avocado en gebakken knolselder 42

#### **koolrabi**

Pomelosalade 44

#### **lam**

Lamsgehakt met merguezkruiden en groenten 130

Lamskoteletjes met romige sperziebonen 128

Lamsschenkel met tomaten en rozemarijn 126

#### **lijnzaad**

Noten-zadencrackers met rilette van makreel 64

#### **makreel**

Noten-zadencrackers met rilette van makreel 64

#### **mascarpone**

Aardbeien met mascarpone en chocoladegranola 168

Instant bavarois 188

Ontbijtcake met fruit, noten en mascarpone 152

Perzik met mascarpone en notenpasta in de oven 154

#### **nectarines**

Gele nectarines in de oven met een

noten-kruiden-honing crumble 160

Mijn dagelijks fruitontbijt 158

#### **noten**

Frambozencheesecake met bodem van

noten en gedroogde abrikozen 198

Gele nectarines in de oven met een

noten-kruiden-honing crumble 160

Groene groenten met een noten-kruidenmengsel 92

Groenteschotel met noten-parmezaankorst 120

Kaastoastjes met fijngemalen noten 102

Kaastoastjes met grof gemalen noten 103

Kip met cashewnoten en groenten met rode curry 134

Kokosballetjes met noten en gedroogd fruit 206

Mijn dagelijks fruitontbijt 158

Noten-zadencrackers met rilette van makreel 64

Ontbijtcake met fruit, noten en mascarpone 152

Salade met spelt, verse kruiden, noten en zaden 50

#### **octopus**

Octopussalade 36

#### **paneer**

Gebakken aubergines met paneer en cashewnoten 72

#### **paprika**

Octopussalade 36

#### **pastinaak**

Prei-pastinaaksoep met kokosmelk 22

#### **perzik**

Bavarois van perziken en gedroogde abrikozen 184

Mijn dagelijks fruitontbijt 158

Perzik met mascarpone in de oven 154

#### **peultjes**

Boontjes en gegrilde tomaatjes met

ricotta-yoghurt-kruidensaus 78

Groenten in currysoep 20

Groenteschotel met fetasaus 80

Groene groenten met een noten-kruidenmengsel 92

#### **pomelo**

Pomelosalade 44

#### **pompoen**

Pompoensoep met champignons en feta 24

#### **prei**

Gebakken zalmforel met prei uit de oven 110

Glazig gebakken en gelakte zalm met krokante prei 112

Kip met miso en prei 136

Prei-pastinaaksoep met kokosmelk 22

#### **ricotta**

Pittige rode biet met ricotta uit de oven 96

#### **rode biet**

Pittige rode biet met ricotta uit de oven 96

#### **spelt**

Salade met spelt, verse kruiden, noten en zaden 50

#### **sperziebonen**

Lamskoteletjes met romige sperziebonen 128

#### **spinazie**

Gehaktballetjes met tomatensaus en spinazie 70

Zeewolf met kruidenkorst, spinazie en tomaatjes 124

#### **spitskool**

Zeewolf met krokant korstje op gebakken spitskool 116

#### **tomaten**

Boontjes en gegrilde tomaatjes met

ricotta-yoghurt-kruidensaus 78

Gegratineerde tomaatjes op kropsla 86

Geroosterde tomaatjes met parmezaan,

amandelschilfers en rucola 32

Kabeljauw met tomatensaus 132

Kip met rijke tomatensaus 114

Lamsschenkel met tomaten en rozemarijn 126

Noordzeegarnalen met tomaat 34

Ovengegaarde kerstomaatjes met geitenkaas 94

Rijke tomatensoep met tomatenpesto 26

Vis met groenten alla puttanesca 138

Zeewolf met kruidenkorst, spinazie en tomaatjes 124

#### **vijgen**

Verse vijgen met saus van brie en vanille 98

#### **wortel**

Chips van wortelen 64

Halloumburger met een slaatje 38

Pittige rauwkostsalade 48

Wortelpizza met spiegelei 172

#### **zalm**

Aziatische visburgers met groenten 122

Ceviche van zalm met kokosmelk en kruiden 76

Gebakken zalm in gekruide kokosmelksaus 144

Glazig gebakken en gelakte zalm 112

Rauwe zalm met avocado 40

#### **zalmforel**

Gebakken zalmforel met prei uit de oven 110

#### **zeespaghetti**

Zeespaghetti met gebakken inktvis 90

#### **zeewolf**

Vis met groenten alla puttanesca 138

Zeewolf met knapperige broccoli en

zoete zwarteknoflooksaus 142

Zeewolf met krokant korstje op gebakken spitskool 116

Zeewolf met kruidenkorst, spinazie en tomaatjes 124

Ik ben begonnen met een reactie van een lezer op mijn werk en ik eindig graag met een reactie van een deskundige:

*'Het is niet zomaar een kookboek. Het is een verfrissend optimistische en constructieve filosofie over eten, die welzijn en vitaliteit verkiest boven gewichtsverlies, kwaliteit boven kwantiteit, zelfbeschikking boven schuldgevoel en afkeuring, en genieten boven saaie soberheid.'*

Prof. Dariush Mozaffarian, decaan van de Tufts Friedman School of Nutrition Science & Policy in Boston

RECEPTEN, TEKSTEN, STYLING EN CONCEPT: Pascale Naessens

FOTOGRAFIE: Roos Mestdagh, Ramon de Llano

VORMGEVING: Kris Torfs - Gemex Publishing bvba

Als je opmerkingen of vragen hebt, dan kun je contact opnemen met de uitgeverij:

redactielifestyle@lannoo.be

© Pascale Naessens

en Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2020

D/2020/45/470 - NUR 440-441

ISBN: 978 94 014 7052 0

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

**[www.purepascale.com](http://www.purepascale.com)**  
**[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)**

Heb je een fijne ervaring met deze manier van eten, laat het ons dan zeker weten. Surf naar de bovenstaande website en stuur ons een berichtje via 'contact'. Meer verhalen lees je bij 'getuigenissen'. Samen staan we sterk!

