





Welkom 'Chez Pascale'

Het klinkt misschien vreemd, maar 'Chez Pascale' is het restaurant dat ik nu al 20 jaar run. Toen ik in 2003 de opleiding restauranthouder volgde, moesten we als eindwerkstuk een businessplan maken van ons toekomstige restaurant. Ik noemde het 'Chez Pascale'.

Ik ben nooit gestopt met 'restaurantje spelen' voor familie en vrienden. Bij wijze van grap schilderde ik op een plank 'Chez Pascale'. Ik nodigde vrienden en familie uit, ik kookte voor hen, en dat werd het restaurant 'Chez Pascale'. Ik vind het tof, het heeft iets speels en creatiefs, en iedereen apprecieert het. Ook op het feest naar aanleiding van onze recente huwelijksverjaardag nodigde ik mijn vrienden uit onder het uithangbord 'Chez Pascale'. Dat was meteen de inspiratiebron voor dit boek.

Ik hoop dat jullie ook plezier vinden in het runnen van je eigen privérestaurant. Want iedereen die thuis kookt, runt een beetje zijn eigen restaurant. We moeten plannen, inkopen doen, koken en vooral zorgen dat onze gasten tevreden zijn, net zoals in een restaurant. Onze gasten mogen dan wel familie en vrienden zijn, als zij niet tevreden zijn met wat we voorschotelen, zijn we zelf ook ongelukkig.

Zoals jullie weten, omring ik me graag met creatieve en inspirerende mensen. Daarom heb ik aan aquarellist Daniel Hardyns gevraagd om mijn fantasie in beeld te brengen. Zo ontstond een originele cover waarbij verbeelding en werkelijkheid, aquarel en foto, door elkaar lopen. Het resultaat is een creatief, speels en romantisch kook- en inspiratieboek geworden waarin 'gezellig samenzijn' en 'lekker koken' centraal staan.

Ik hoop dat jij het ook voelt kriebelen in je buik bij het ontdekken van nieuwe, leuke en eenvoudige recepten en bij het vinden van inspiratie voor je eigen 'Chez ...'.

Je kunt alvast beginnen met je eigen versie van de cover te maken. Gebruik de onderstaande QR-code. Daar wordt uitgelegd hoe je je foto kunt opladen en je naam kunt invullen. Deel jouw cover op sociale media of maak er een print van voor je feestjes. Dat doe ik ook altijd.

Enjoy and have fun.

Liefs, Pascale





Hoe kook ik?

Ik kook met zorg en liefde voor natuur en mens, omdat ik ervan overtuigd ben dat dit bijdraagt tot ons welzijn. Daarbij werk ik vooral met natuurlijke of minimaal bewerkte ingrediënten. Die staan garant voor een gevarieerde en kleurrijke keuken en leveren pure smaken waarmee je als chef kunt goochelen.

Mijn keuken voorziet je van alle bouwstoffen die nodig zijn voor een energiek en gezond lichaam. Zowel kwalitatieve proteïnen als gezonde vetten, goede koolhydraten met hun vitamines, mineralen, fytochemicaliën, vezels enzovoort.

In *Chez Pascale* kiezen we voor gezonde en duurzame proteïnen uit vis, vlees en kaas, maar ook uit plantaardige bronnen zoals noten, kikkererwten, quinoa en tofu. We kiezen vaker voor vlees van kip dan van runderen, omdat dat duurzamer is. We serveren best veel vegetarische en vegan gerechten, omdat ik ze bijzonder lekker vind én creatief om te maken, zonder evenwel vegetariër te willen zijn.

Vetten vermijden we niet, omdat de wetenschap intussen overduidelijk heeft aangetoond dat het niet zozeer de vetten zijn die het probleem vormen, maar vooral de overdadige consumptie van snel verteerbare koolhydraten. Bovendien zijn het voornamelijk proteïnen, vetten en vezels die zorgen voor een verzadigd gevoel, en dat is een cruciaal aspect. Wil je een gezonde manier van eten kunnen volhouden, dan moet elke maaltijd verzadigen.

We kiezen, zoals in al mijn boeken¹, voor gezonde, trage koolhydraten uit groenten, fruit, volle granen, linzen en bonen en we vermijden snel verteerbare koolhydraten uit meel en suiker. Op die manier kun je ten volle genieten van de voordelen van koolhydraten zoals prebiotische vezels, diverse gezondheidsbevorderende fytochemicaliën en niet te vergeten de heerlijke zoete smaak van koolhydraten. We willen dus wel de voordelen, maar niet de nadelen ervan, zoals aankomen of afhankelijk worden van het verslavende effect van de snel verteerbare koolhydraten. Op die manier vermijden we ook de typische chronische welvaartsziektes, zoals insulineresistentie of diabetes type 2.

In *Chez Pascale* waken we over de balans, dus niet te veel of te weinig koolhydraten, vetten of proteïnen. Het voordeel is: wie vooral kookt met onbewerkte of minimaal bewerkte voedingsmiddelen, hoeft zich geen zorgen te maken. Alsof de natuur waakt over de balans.

Je geniet dus van alle voordelen van een natuurlijke keuken die met liefde is bereid.

¹In al mijn boeken kies ik voor gebalanceerde koolhydraten (wel de gezonde, maar niet de snel verteerbare), behalve bij *Ketokuur 1* en *2*: daar beperk je alle koolhydraten, ook de gezonde, om zo in ketose te geraken. Een ketokuur is een strikt dieet dat je een tijd volgt om af te vallen of om medische redenen.



Huisgepekelde zalm



Lasagne met courgette

Keto * Bereiding: 20 minuten * Gaartijd: 30 minuten

1 **courgette**
200 g biologisch **kippengehakt** (zie tip)
120 g **gruyère** + extra voor afwerking
80 ml **room**



1 eetlepel tomatenpuree (30 g)
1 theelepel gedroogde oregano
1 theelepel gedroogde tijm

Telkens als ik deze lasagne klaarmaak, moet ik me haasten, anders hebben anderen hem al helemaal opgesmuld. En als je het mij vraagt, smaakt hij met zoveel groenten nog beter dan de originele versie. Typisch een gerecht dat aan de hoogste eisen voldoet: lekker, verzadigend en gezond.

Gebruik een dunschiller en trek plakjes van de courgette (zie tip).

Bak het kippengehakt in wat olijfolie. Eenmaal gaar, meng je er de tomatenpuree door. Kruid met oregano, tijm, peper en zout.

Neem een andere pan, giet er de room in en doe er de gruyère bij. Let op! Houd nog wat gruyère opzij voor de afwerking. Verwarm zachtjes

zodat de gruyère smelt en je een dikke saus krijgt.

Neem een ovenschaal en leg er dakpansgewijs een aantal plakjes courgette in. Schep er wat gehakt over en een beetje kaassaus uit de pan. Let op: wees zuinig, want er volgen nog een paar laagjes.

Leg er weer een laagje courgettes op en weer wat gehakt en kaassaus. Herhaal tot alles op is, eindig met gehakt en daarbovenop de resterende kaassaus. Strooi er wat extra gruyère op en zet 20 minuten in de oven op 180 °C.

Tip:
Courgette in plakjes snijden

Dat gaat het makkelijkst met een dunschiller. Als je op de zaadlijst

komt, draai je de courgette om en begin je opnieuw. Het middelste stuk met de zaadlijst bevat veel vocht en kun je bijvoorbeeld gebruiken voor in een soep.

Tip: Gehakt

Ik kies graag voor gehakt van kip; dat is bijzonder lekker en minder belastend voor het milieu dan bijvoorbeeld vlees van runderen. Hier ben ik in mijn boek *Ik eet zo graag 2* dieper op ingegaan.

Filmpje van de bereiding :



A photograph of a lasagne dish. In the foreground, a dark grey plate holds a single slice of lasagne, topped with melted, golden-brown cheese. The slice is surrounded by a rich, red tomato sauce. A black fork and knife are placed on the right side of the plate. In the background, a black bowl filled with the same lasagne sits on a light-colored, woven placemat. The scene is set on a dark, textured surface, possibly a table. The lighting is dramatic, highlighting the textures of the food.

Het moet gezegd:
deze lasagne is wel bijzonder lekker.

Lamsgehakt met tomaten

Keto * Alle feestafels in het boek zijn gemaakt voor 6 personen. Ze maken deel uit van een buffet en daarom zijn de individuele porties per recept kleiner.

^{600 g} lamsgehakt ² tomaten ³ uien



4 eetlepels tomatenpuree
30 g bladpeterselie
3 knoflookteentjes
1 theelepel komijn
1 theelepel harissa (voor de liefhebber)

Vorbereiding:

Snijd de uien, knoflook en de peterselie fijn. Kneed door het gehakt samen met de tomatenpuree, harissa, komijn, peper en zout.

Schep het gehakt in een ovenschaal en strijk de bovenkant effen. Snijd de tomaten in plakjes van een halve

centimeter, verwijder het witte harde gedeelte en leg op het gehakt.

Kruid met peper en zout. Zet weg in de koelkast.

Als de gasten er zijn:

Giet wat olijfolie over de schaal en de tomaatjes en zet 30 minuten in de oven op 180 °C.

Filmpje van de bereiding :



A black ceramic tagine sits on a grey, textured cloth. The tagine is filled with a lamb meat pie topped with sliced tomatoes and herbs. In the background, a silver tray holds a bowl of pistachios and a decorative black lid with intricate patterns. Pink rose petals are scattered around the tagine.

Een van de meest eenvoudige
en lekkerste manieren om lamsvlees klaar te maken.

Parfait van passievrucht

Bereiding: 20 minuten * Gaartijd: 1 nacht

Voor 6 à 8 personen

10 **passievruchten**

250 g volle **Griekse yoghurt**

150 g **room**

200 g **witte chocolade**



4 g gelatineblaadjes

1 eiwit

enkele blaadjes citroenverbena (afwerking)

Nodig: siliconenvorm van ongeveer 22 x 8 cm met een hoogte van 7 cm

Halveer zeven passievruchten en lepel het binnenste met de zaadjes eruit.

Leg de gelatineblaadjes in een glas met een beetje koud water en laat ze zacht worden.

Doe de Griekse yoghurt, de room en de witte chocolade in een steelpan en verhit zachtjes (niet laten koken) terwijl je voortdurend roert, tot de chocolade gesmolten is. Zet de pan van het vuur.

Haal de gelatine uit het water, laat even uitdruipen en voeg toe aan het warme roommengsel. Roer tot de gelatine helemaal is opgelost. Voeg de passievruchtenpulp toe en roer goed door.

Klop het eiwit tot harde pieken, meng het voorzichtig door het roommengsel.

Giet het mengsel in een siliconenvorm en plaats een paar uur (of een hele nacht) in de koelkast.

Serveer met verse passievruchtenpulp van de drie overgebleven passievruchten en wat citroenverbena. Snijd de parfait in plakjes met een heet en scherp mes.

Filmpje van de bereiding:







Chez Pascale

Welkom aan de feesttafel!

Het idee is dat iedereen zich welkom voelt aan mijn tafel, ongeacht of je vlees, vis, vegetarisch, vegan, koolhydraatarm of klassiek eet. In mijn gezonde keuken vindt iedereen zijn gading.

Iedereen kan eten waar hij of zij zich prettig bij voelt. Het is niet nodig dat iedereen van alles proeft. Het mooie is dat een feesttafel op die manier op een natuurlijke wijze verloopt, zonder veel uitleg. De vleeseter kan gerust twee stukjes vlees eten, terwijl de vegetariër meer granen opschept. Iedereen verlaat de tafel tevreden en voldaan.

Het gaat erom dat mensen zich vrij voelen om hun eigen keuzes te maken en dat er respect is voor verschillende eetgewoonten. Het belangrijkste is dat iedereen kan genieten van een heerlijke maaltijd en een gezellig samenzijn, ongeacht ieders eetvoorkeuren.

Hoe zit het met brood, rijst en aardappelen?

In mijn gezonde keuken vind je weinig of geen bewerkte voeding, waarbij ik vooral geraffineerd meel mijd. Witbrood zul je dus niet aantreffen. Maar volle granen in combinatie met groenten wel. Ik zal dus ook niet kiezen voor witte rijst, maar voor volle rijst. Een aardappel in de schil gegaard leg ik er graag bij voor de veganist, die de aardappel dan kan combineren met de groenten, noten en de sausjes van de feestdis, terwijl ikzelf zal kiezen voor vis en vlees met groenten. Op die manier kan iedereen genieten van mijn gezonde keuken, in alle vrijheid, zelfs al eet iedereen alles door elkaar.

Zo heb ik het graag, daar kan ik echt van genieten. Ik hou van verscheidenheid en eenheid. ☺

Praktische opmerking

Je zult merken dat ik bij de feesttafels veel met de oven werk. Dus hopelijk heb je een grote oven? Dat doe ik vooral omdat je dan minder werk hebt en meer tijd om aan de andere gerechten te werken. Het idee is dat je zoveel mogelijk voorbereidt en alleen nog wat laatste afwerkingen hoeft te doen als de gasten er zijn, zodat je als 'chef en gastvrouw' mee kunt aanschuiven en ten volle kunt genieten van het feest.

Feesttafel

Mediterrane stijl





VIN DE PAYS D'OC
D
ROSE
2022
DOMAINE LA DOM



Feesttafel mediterrane stijl

Deze feesttafel is helemaal mijn ding. Ik ben al jarenlang een liefhebber van mediterrane koken en beschrijf mijn culinaire stijl graag als 'gematigd koolhydraat-arme mediterrane voeding' vanwege de overvloed aan mediterrane groenten, fruit en kruiden en het veelvuldige gebruik van olijfolie en vis. Daarbij kies ik vooral voor de langzaam verteerbare koolhydraten zoals volle granen of zetmeelrijke groenten. Bewerkte koolhydraten zoals gewoon brood, pasta en geraffineerde granen laat ik het liefst links liggen.

Het is de bedoeling dat iedereen aan mijn feesttafel kan aanschuiven: de lowcarber (ik) zal kiezen voor groenten met vis, vlees of kaas, de vegan voor aardappelen met groenten en de heerlijke sausjes en de vleeseter kan zich tegoed doen aan de heerlijke kip. Iedereen gelukkig. Dat staat voor mij voor feest.

Ik hou niet alleen van de mediterrane keuken vanwege haar veelzijdigheid en kleurrijke palet, maar ook omdat ik me dan in zuidelijke sferen waan. Heerlijk buitenleven, gasten ontvangen met lekker eten en een roseetje erbij – dat maakt me echt gelukkig.

En er is nog een extra reden: de mediterrane keuken is al zes keer op rij door een team van experts uitgeroepen tot de meest algehele manier van eten.¹ Talrijke onderzoeken hebben aangetoond dat deze manier van eten het risico op diabetes, te hoge cholesterol, dementie, depressie en borstkanker kan verminderen. Het wordt ook in verband gebracht met sterke botten, een gezonder hart en een langer leven.

Praktisch:

Het is echt de bedoeling dat de gastvrouw bij haar gasten is en niet de hele tijd in de keuken staat te koken. Het is dan ook aangeraden dat je 's ochtends alle voorbereidingen doet, reken daarvoor 2 tot 3 uur (dessert inbegrepen). Dan staat alles klaar en hoef je 's middags of 's avonds alleen nog de gerechten in de oven te zetten (een grote oven is wel handig), een laatste kleine afwerking te doen en het dessert uit de koelkast te halen. Er staan dus geen aparte bereidingstijden bij de gerechten, omdat je het in zijn geheel klaarmaakt. De groenten kun je al helemaal van tevoren garen, zodat alleen nog het vlees en de vis op het laatste moment in de oven hoeven.

Maak je ook geen zorgen dat de gerechten niet warm genoeg meer zouden zijn: ook koud zijn ze heel lekker. Ik laat de gerechten vaak staan en spontaan volgt er nog wel een tweede eetronde – waarbij ik dan weer spontaan een flesje wijn (met of zonder alcohol) serveer.

O ja, koop alvast maar een extra grote fles olijfolie en bakpapier: je zult ze nodig hebben. En denk eraan: alle feesttafels in dit boek zijn gemaakt voor 6 personen.

¹https://health.usnews.com/best-diet/best-diets-overall?src=usn_pr





Mediterrane feesttafel

Zeebaars in de oven

Keto * Alle feesttafels in het boek zijn gemaakt voor 6 personen. Ze maken deel uit van een buffet en daarom zijn de individuele porties per recept kleiner.

600 g **zeebaarsfilet** met vel,
zonder schubben

20-tal kleine en halfgrote **tomaatjes**

gele en rode **puntpaprika**

3 eetlepels uitgelekte **kappertjes**

200 g groene en zwarte **olijven**



6 knoflookteentjes
6 takjes tijm
3 takjes rozemarijn

Nodig: grote ovenschaal

Dit is een echte ovenschotel: alle ingrediënten gaan er rauw in en 15 tot 20 minuten later heb je heerlijk eten.

Vorbereiding:

Snijd de vis in zes stukken en de paprika's in ringetjes. Plet de knoflookteentjes. Doe alle groenten, kruiden, kappertjes en olijven in de

ovenschaal. Schik er de vis tussen. Giet er flink wat olijfolie over in een dunne straal, zodat alles wat olie heeft gekregen. Kruid met peper en zout. Zet de schaal in de koelkast.

Als de gasten er zijn:

Zet de schaal 20 tot 25 minuten in de oven op 180 °C.

Filmpje van de bereiding:



