

GLOCAL!
by ChefsproVeggie



GLOCAL RECEPTENBOEKJE

Eveline Versluys - Lisa Wuyts - Laurence Van Cauter - Cisco Molina y Ignacio - Björn Vandekerckhove

In september daagden we alle chefs uit horeca en grootkeuken uit dé ultieme plantaardige interpretatie van een wereldkeukengerecht uit de koksmuts te toveren. 'Think global, create local' Laat je inspireren door wereldse smaken en interpreteer dit met lokale ingrediënten naar je eigen plantaardige versie. Vegan chef Pieter-Jan Lint, peter van deze editie, voegde nog een extra voorwaarde toe: maak gebruik van peulvruchten in je gerecht. Uit de inspirerende recepten koos onze vakjury 5 winnaars. Op 21. november stelden we de winnaars én hun recept op Horeca expo in primeur voor. We verzamelden de 5 winnende recepten in deze bundel.



Pieter-Jan - Lisa - Cisco - Laurence - Bjorn - Eveline

GLOCAL!
by Chefs**pro**Veggie

WIE IS PIETER-JAN LINT?

Pieter-Jan Lint is de oprichter en chef van gastronomisch restaurant Amaranth. Hij deelt zijn kennis over de plantaardige keuken in opleidingen voor food professionals en via receptontwikkeling voor bedrijven. Koken is de taal waarmee hij inspireert en streeft naar een betere wereld. Samen met culinair fotograaf Tony Le Duc creëerde hij de nieuwe, eigentijdse kookbijbel. De basis - plantaardig: alle basiskennis om plantaardig te leren koken in één boek.



foto © Quinten Prinsen



INHOUD

• Onze wedstrijd	2
• Laurence Van Cauter	4
◦ Zweedse balletjes	
• Cisco Molina Y Ignacio	8
◦ Bello Buco met gremolata en parmesan	
• Tips & Tricks	11
• Lisa Wuyts	
◦ Local ceviche	
• Onze partners aan het woord	15
• Bjorn Vandekerckhove	16
◦ Portobello, linzen, pompoen en Oosterse specerijen	
• Eveline Versluys	20
◦ Bring the BEET back	
• Onze Missie	24

“

In het CultuurCafé zetten we de groenten altijd in de hoofdrol.

Gerechten zijn bij ons altijd werelds geïnspireerd en lokaal geselecteerd. Deze challenge is ons dan ook op het lijf geschreven.

Onze menu in zijn geheel is véry veggie en vegan friendly. We werken veel - en graag!- samen met onze lokale helden.

Duurzaamheid staat altijd centraal bij het samenstellen van de gerechten.

Met dit gerecht tonen we dat veggie/vegan food ook écht comfort food kan zijn.

Laurence Van Cauter - Cultuurcentrum De Grote Post Oostende

GLOCAL!
by ChefsproVeggie

Zweedse balletjes

>> Zweedse Köttbullar

Laurence Van Cauter

voor 10 personen

BALLETJES

- 1 grote bloemkool, in roosjes
- 500 gr Ardo cannellini bonen
- een handvol peterselie (of 50gr Ardo peterselie)
- Nootmuskaat naar smaak - Verstegen
- Zout naar smaak
- 100 gr kruim van Zeebeschuit (of gewoon broodkruim)
- 200 gr amandelmeel
- 50 gr bloem
- 100 gr Alpro Bakken & Braden

SAUS

- 1 grote witte ui, in blokjes (of 100gr Ardo ajuinblokjes)
- 2 stuks Boskoop, in blokjes
- 2 grote stronken Belgisch witloof, grove stukken
- 35 gr Alpro Bakken & Braden
- 70 gr bloem
- 2 cl cognac
- 250 ml witbier (Space Cadet van 'T Verzet - Anzegem)
- 500 ml groentebouillon
- 500 ml plantaardige alternatief voor room - Alpro
- 40 gr mosterd van Wostyn (Torhout)
- 4 el tamari (of sojasaus)

HASSELBACK PATATJES

- 2 kg aardappelen
- neutrale olie
- peper wit muntok en zout naar smaak - Verstegen

VEENBESSEN

- 750 gr diepvries veenbessen - Ardo
- 250 gr suiker
- 1 tl gedroogde roze bessen - Verstegen

AFWERKING

- een pakje erwit aspergescheuten
- een handje peterselie



BALLETJES

1. Cutter de bloemkoolrosjes samen met de uitgelekte witte bonen en peterselie.
2. Meng met de overige ingrediënten.
3. Maak balletjes van ongeveer 35 gram. Laat minimum 30' opstijven in de koelkast.
4. Bak de balletjes in plantaardige boter rondom mooi bruin.

SAUS

1. Bak de ajuin, boskoop en witloof in plantaardige boter bruin.
2. Blus met de cognac en laat de alcohol uitkoken. Meng met de bloem, laat goed uitbakken.
3. Voeg het witbier en de groentebouillon geleidelijk toe. Laat de alcohol mooi uitkoken, voeg de room, mosterd en tamari toe en laat even inkoken. Mix het geheel glad.

HASSELBACK PATATJES

1. Maak inkepingen in de (ongeschilde) patatjes. Besprenkel met de olie en kruid met peper en zout.
2. Bak (afhankelijk van de grootte van de aardappels) ca 35 minuten in een oven van 190 graden

VEENBESSEN

Warm de veenbessen en roze bessen met de suiker op een laag vuurtje. Serveer koud of warm.

PRESENTATIE

Doe een ruime hoeveelheid saus in je bord. Schik de hasselback patatjes en de balletjes in het bord. Drizzle wat van het veenbessenmengsel over het geheel. Werk af met de scheuten en peterselie.



Met de Trinity Pro groentemixer mix je het balletjesbeslag in een wip.



Laurence



host Peter De Wandel (Ardo)



Cisco



prijkaart

“

Ooit las ik eens een artikel waarin Marco Pierre White, (de eerste Britse chef die 3 Michelin sterren bijeen wist te koken) iets heel mooi en ook heel herkenbaar vertelde.

Alle goede koks hebben 3 zaken gemeen. Eerst en vooral moeten we respecteren dat “mother nature” de “true artist” is en wij de koks! Als tweede is alles wat we doen een verlengde van onszelf. En als laatste geeft het andere een inzicht in de wereld en de omgeving waarin wij als kok zijn opgegroeid.’

Drie heel belangrijke zaken waar wij als kok bewust of onbewust mee omgaan.

Maar nu gaan we dieper ingaan op het eerste wat Marco vertelt. Iedereen die vandaag de dag met voeding bezig is, moet begrijpen hoe waardevol de producten zijn die we krijgen. We moeten deze met respect behandelen. Het is een waardevol cadeau! Daarnaast moeten we begrijpen wat het vergt om deze producten te verkrijgen!

Vandaar mijn oproep: behandel alles en iedereen met respect en bewaar de pure smaken die we cadeau krijgen. Koop lokaal, deze mensen werken hier ook hard voor, zij verdienen ons respect.

Cisco Molina y Ignacio - Back-up chef catering VAC Leuven

GLOCAL!
by ChefsproVeggie

Bello buco

>> Italiaanse ossobuco

Cisco Molina y Ignacio

voor 10 personen

BELLO BUCO

- 1 knolselder (ca 600g), in grove stukken
- 2 venkels, in grove stukken
- 4 wortelen, in grove stukken
- 2 pastinaken, in grove stukken
- 4 uien, in grove stukken (of 400gr ajuinkubus - Ardo)
- 6 portobello's
- 2 sjalotten (of 50gr sjalotjes Ardo)
- 6 teentjes look Ardo
- 6 el tomatenpuree
- 5 takjes tijm (of tijm vriesdroog Verstege)
- 5 tl miso
- 4 laurierblaadjes Verstege
- 750 ml rode wijn (vegan)
- 500 ml groentebouillon
- 300 gr Alpro Bakken & Braden, ijskoud
- 800 gr vegan pasta

MERGIJJPJES

- 2 stengels prei
- 300 gr cannellini bonen Ardo
- 2 sjalotten (of 50g sjalotjes Ardo)
- 200 gr Alpro Bakken & Braden (in vaste vorm)

GREMOLATA

- 70 gr peterselie
- zeste van 1 citroen
- 20 ml olijfolie
- 2 tenen look

PARMESAN

- 300 gr cashewnoten
- 8 el edelgistvlokken
- 2 tl zout
- 1 tl lookpoeder



1. Verwarm de oven tot 200 graden.
2. Verdeel de grove stukken knolselder, wortel, veel, pastinaak en ui over een bakplaat, besprenkel met olijfolie, peper en zout en zet deze in de oven voor 40 minuten. Schep om de 10 minuten om.
3. Snij ondertussen de sjalot en de look fijn en de portobello in kwartjes. Deze gaan we de laatste 10 minuten mee laten garen in de oven.
4. Voor de mergpijpes snij je de prei in ringen van 3 cm en kook je deze in groentebouillon voor ongeveer 7 minuten. Haal deze uit de groentebouillon en laat afkoelen maar bewaar de bouillon.
5. Voor de saus stoven we de helft van de sjalot en de look aan met de tomatenpuree, tijm, miso en laurier aan. Voeg hierbij de rode wijn en de groentebouillon toe. Laat dit voor ongeveer 30 minuten zachtjes koken. Voeg naar smaak peper toe.
6. We gaan terug naar de mergpijpes. Fruit de sjalot in olijfolie en doe deze in een blender. Voeg hierbij de uitgelekte cannellini bonen en de plantaardige boter toe en meng tot een homogene massa.
7. Haal het middelste gedeelte van de prei eruit zodat je een mooie stevige ring overhoudt. Vul deze met onze massa van bonen.
8. Kook de pasta al dente.
9. Voor de gremolata voeg je alle ingrediënten samen in de blender. Blend kort maar krachtig.
10. Voor de parmesan voeg je eveneens alle ingrediënten samen in een blender. Mix tot poedervorm.
11. Haal de tijm en de laurier uit de saus en voeg al kloppend de ijskoude plantaardige boter beetje bij beetje toe aan de saus. Voeg vervolgens de groenten aan de saus toe.
12. Zet de oven op grillen en grill de mergpijpes goudbruin.
13. Serveer de Bello Buco, de gremolata, pasta en de mergpijpes op het bord en serveer de parmesan apart.



Vervang ui, wortel, knolselder en pastinaak door 2.5kg Ardo vergeten groentenmix

TIPS & TRICKS

Umami

Mensen missen soms de smaak van gebakken voedsel in veggie gerechten. Rooster een deel van je groenten, bak de rijst, gratineer je gerechten of verwerk iets gefrituurd in je gerecht.

Kruiding

Maak rijkelijk gebruik van smaakmakers zoals gedroogde en verse kruiden, marinades, sojasaus, look, gember en gomasio.

Textuur

Een gerecht dat alleen uit zachte groenten met puree en saus bestaat is niet aantrekkelijk. Verwerk er iets met een korstje in, dat geeft meteen meer structuur: gebakken aardappelen, een loempia, een groentetaartje, wat rauwkost of kort geblancheerde groenten, gebakken noten of pitjes. Er is meer dan voldoende keuze om je veggie gerecht dat aantrekkelijke en smakelijke extraatje te geven.

Naamgeving

Geef je gerecht een catchy naam. Beschrijf het gerecht zo smakelijk mogelijk. 'Thaise curry met wokreepjes en dampende rijst' verleidt meer dan 'curry met tofu'. Ongewone benamingen - zoals tofu of seitan - kunnen afschrikken. Het is voor veel mensen nog een ver-van-mijn-bed-show. Gebruik herkenbare benamingen zoals wokreepjes of veggie balletjes. Het is niet nodig om bij elk veggie gerecht veggie of vegetarisch te vermelden. Met een groen blaadje 🌿 of een groene V duidt je op een subtiele manier de aard van het gerecht aan.

Presentatie

Gestoofde gerechten belanden vaak als een 'kwak' op een bord. Voorkom dit door je gerecht af te werken met veggie balletjes, gefrituurde of verse kruiden, knapperig geroosterde noten of pitten. Serveer er een fris slaatje bij of een extra groente. En denk bij de keuze van je groenten ook na over het kleurenpalet van je gerecht.

“

Voor deze challenge maakte ik een op ceviche geïnspireerd gerecht met lokale ingrediënten én ook lokale kooktechnieken of gebruiken. Een beetje toelichting:

Leche de tigre:

Citrusvruchten zorgen in een klassieke ceviche voor de garing van de 'rauwe vis' en ook een frisse zure toets en aciditeit. Ik verving deze door de lokale duindoorn, die ik gebruik in de vorm van duindoornsap. Dit is een heel friszuur ingrediënt en zorgt, net zoals de citrusvruchten, ook voor een bom van vitamine C. Ik voeg het duindoornsap toe in de 'leche de tigre'.

Sea beans:

Als eiwitbron en peulvrucht ging ik aan de slag met witte bonen. Door te starten van droge bonen kan ik ze koken in een heel rijke bouillon zodat ze heel veel smaak in zich opnemen. Deze bouillon maakte ik op basis van verschillende zeevieren om de zeesmaak in het gerecht toe te voegen en ook enkele umami smaakmakers zoals ui, knoflook en miso om de bonen echt een rijke diepe smaak te geven.

Flakey 'fish':

De vissige textuur vervang ik in dit gerecht door gegrilde artisjokken (uit pot). Ik vind deze sowieso al heerlijk en daarnaast zorgen ze dus ook voor een leuke flakey textuur en lekkere smaak in het gerecht.

Zoete pastinaak:

De klassieke zoete aardappel die je vaak terugvindt als topping op ceviche verving ik door de lokale pastinaak, die qua textuur al dicht aanleunt bij zoete aardappel, en ook licht zoet is. Ik maak hem nog iets zoeter door te roosteren met wat agave.

Suikermais:

De Latijns-Amerikaanse reuzemaïs vervang ik door lokale suikermais die ik extra smaak geef door hem kort te branden met een gasbrander.

Gefrituurde peterselie:

En last but not least: de frisse koriander die veel wordt gebruikt bij ceviche verving ik door een Vlaamse oerklassieker die vaak bij visgerechten wordt geserveerd: gefrituurde krulpeterselie. En wonder boven wonder gaat deze smaak heerlijk bij het gerecht. Dus zowel qua ingrediënt als qua 'lokale insteek' past dit goed bij het gerecht.

Lisa Wuyts - Hümm & Nom Eat

GLOBAL!
by ChefsproVeggie

Local 'ceviche'

>> Zuid-Amerikaanse ceviche

Lisa Wuyts

voor 10 personen

SEA BEANS

- 500 gr gedroogde witte bonen (overnacht geweekt) of 500 gr Ardo cannellini bonen
- 5 uien met pel, gewassen of 300 gr Ardo ajuinschijven
- 7 tenen knoflook met pel, gewassen of 7 teentjes Ardo Look
- 5 stengels bleekselder, gewassen of 300 gr Ardo gesneden selder
- 5 wortels, met schil, gewassen of 500 gr Ardo wortelblokjes
- 5 laurierblaadjes
- 7 stuks gedroogd eekhoorntjesbrood
- 5 tl zout + 5 tl gerookt pyramidezout - Verstegen
- 500 ml droge (Belgische) witte wijn + 3,75 l water
- 5 el zeewiervlokken (mix van lokale wieren)

ZOETE PASTINAAK

- 1 kg pastinaak - alternatief Ardo pastinaak rustica
- 2,5 el agave (of suiker om het lokaler te maken)
- Zout naar smaak

LECHE DE TIGRE

- 270 ml puur duindoornsap (ongezoet)
- 600 ml Alpro This is Not Milk' halfvol
- 25 gr agave (of suiker, opgelost in de melk)
- 5 gr zout

EXTRA

- 375 gr suikermais uit blik of Ardo mais supersweet
- 500 gr gegrilde Artisjokhart gegrild - Sud & Sol
- 375 gr kerstomaatjes van goede kwaliteit
- 37,5 gr krulpeterselie
- een ruime hoeveelheid neutrale olie (bv. zonnebloem, arachide...)
- 2,5 rode ui



SEA BEANS

1. Snij de ui, selder en wortel in grove stukken en plet de knoflook. Verhit in een stevige kookpot een bodempje neutrale olie. Leg daarin de groenten en schroei bruin op middelhoog vuur. Roer af en toe door. Het mag zeker wat 'goudbruin' bakken op de bodem, dit gaan we later deglaceren met vloeistof om zo een extra diepe bouillon te krijgen.
2. Blus de groenten met de witte wijn en laat 5 tot 10 minuten uitkoken. Voeg dan het water, de laurierblaadjes, het eekhoortjesbrood, het zout, het gerookt zout en het zeewier toe. Laat minstens een half uur pruttelen op het fornuis. Haal dan door een zeef.
3. Kook de witte bonen in 1,5 à 2 uur gaar in de bouillon. Ze mogen nog wat bite hebben, maar moeten toch vooral zacht en creamy zijn vanbinnen.

ZOETE PASTINAAK

1. Breng een pot gezouten water aan de kook.
2. Schil de pastinaken. Snij deze voor de helft in ronde plakken van ongeveer een halve centimeter dik en de andere helft in kleine kubusjes.
3. Kook de pastinaakschijfjes en -kubusjes gaar in ongeveer 10 minuten.
4. Verhit een grillpan op hoog vuur, bestrooi de gekookte pastinaak met de suiker (of agave) en een snuifje zout en grill ze tot ze aan beide kanten goudbruine lijntjes hebben en gekarameliseerd zijn.

LECHE DE TIGRE - Meng alle ingrediënten door mekaar.

EXTRA

1. Verspreid de maïs over een vuurvaste plaat en dep droog. Brand met een gasbrander de maïs tot licht geblakerd.
2. Trek de artisjokken een beetje uit elkaar.
3. Snijd de kerstomaten in de helft of in kwartjes.
4. Tijd de uien met de mandoline in fijne halve ringen.
5. Frituur de peterselie ca 3' in een ruime hoeveelheid neutrale olie op middelhoog vuur. Laat uitlekken op keukenpapier.

PRESENTATIE

1. Meng in een grote kom het grootste deel van de sea beans, suikermaïs, kerstomaten, artisjokken, rode uiringen en de pastinaak kubusjes en meng met de leche de tigre. Hou de rest voor een mooie dressering op het bord.
2. Doe deze 'salade' in diepe borden en werk af met de restjes van alle bovenstaande ingrediënten, de ronde schijfjes pastinaak, wat extra zeeviervlokken, enkele drupjes duindoornsap en de gefrituurde peterselie.



Zorg dat je krulpeterselie droog is om spatten te voorkomen.

Test of de olie warm genoeg is door er voorzichtig een klein beetje peterselie in te doen.

Beginnt die meteen te pruttelen en te krimpen: dan is de olie goed van temperatuur en kan je de rest van de peterselie frituren.

ONZE PARTNERS AAN HET WOORD

"Het is ons doel om iedereen de pracht van plantaardig te doen inzien.
Omdat het goed is voor jezelf én voor de planeet!"

Camille De Clipelle (Alpro)

"Met een uitgebreide selectie aan groenten, peulvruchten, granen, tuinkruiden en fruit, heeft Ardo alles wat nodig is om een volwaardige, smaakvolle, voedzame en bovenal plantaardige maaltijd te bereiden."

Peter De Wandel (Ardo)

"Duurzame toestellen ontwikkelen is voor ons een prioriteit, plantaardig koken een logische toepassing ervan."

Chloé Beerten (Electrolux Professional)

"Het beste wat je nu voor het klimaat kan doen is lekker plantaardig serveren."

Paul Florizoone (Greenway Foods)

"Kwaliteit, duurzaamheid, gezondheid en passie voor smaak zitten in ons DNA. Zo zijn we als vanzelfsprekend met vegan recepten van gegrilde groenten en tapenades gaan werken."

Stijn Switten (Sud & Sol en Delisol)

"Ga je voor duurzaam en zet je minder vlees op de kaart?

Wij helpen je op weg met wereldse specerijen en marinades. Want smaak, daar draait het om. Ras el Hanout in een heerlijke groentetajine, chimichurri in een pastasalade, Libanese tabouleh met Za'atar. Combineer eindeloos en geniet."

Marisa Herman (Verstegen Professional)

"Overschakelen op plantaardige voeding is de meest impactvolle keuze die we kunnen maken."

Pieter-Jan Lint (vegan chef, auteur 'De Basis Plantaardig')

“

'Donderdag Veggiedag' is al meer dan tien jaar een vaste waarde in onze restaurants vanwege de creatieve samenstelling van de gerechten. We willen niet alleen simpelweg een stuk vlees vervangen, maar leggen de nadruk op smaak en mooie combinaties. Het is de bedoeling om vooral mensen die geen vegetariër zijn te overtuigen om te kiezen voor een plantaardige optie en hen bewust te maken op het verkleinen van de ecologische voetafdruk van maaltijden waarbij er rekening wordt gehouden met de impact van vleesconsumptie op het milieu .

De Centrale keukenorganisatie gaat nog verder. We werken samen met twee bio boerderijen voor het samenstellen van de 'Donderdag Veggiedagschotel'. De groenten zijn seizoensgebonden en worden afgenomen van een lokale bio pluktuin. Bovendien werkt het centrale keukenteam samen met maatwerkbedrijf en bio boerderij ' De Lochting' voor afname van buitenmaatse groenten die niet via reguliere kanalen kunnen worden geleverd.

Björn Vandekerckhove - chef catering Oostende

GLOBAL!
by ChefsproVeggie

Portobello, linzen, pompoen en Oosterse specerijen

>> Indische dahl

Björn Vandekerckhove

voor 10 personen

- 10 Portobello champignons

VULLING

- 200 gr groene linzen, overnacht geweekt
- 440 gr groentebouillon
- 120 gr gebakken Greenway fijn gehakt vegan
- 110 gr sojasaus
- 65 gr Xeres azijn
- 50 gr esdoornsiroop
- 50 gr verkruimelde Greek white block (Violife)
- 40 gr gesnipperde sjalot (of 40gr Ardo sjalotjes)
- 20 gr olijfolie
- 200 gr granenmix - Ardo
- Peper zwart lampong - Verstegen en zout naar smaak

TANDOORI VEGANAISE

- 62 gr Alpro soja drink zonder suikers
- 20 gr mosterd
- 30 gr citroensap
- 190 gr zonnebloemolie
- World spice blend pro Tandoori - Verstegen
- Kurkuma gemalen - Verstegen
- Zout

GEKONFLIJTE AARDAPPELEN

- 5 Kleine Ratte aardappelen
- Olijfolie
- Een takje tijm en rozemarijn
- 1 tl grof zeezout
- 1 lookteentje

POMPOENCREME

- 350 gr pompoenblokjes - Ardo
- Zeezout
- 10 gr zonnebloemolie
- 10 gr Ponzu
- 10 gr Sushi azijn

MOSTERDKRUID-DRAGON EMULSIE

- 4 eetlepels kikkererwten kookvocht
- 2 eetlepels dragonazijn
- 2 koffielepels mosterd
- ½ bosje dragon (of 30gr Dragon Ardo)
- 125 ml koolzaadolie
- Peper zwart lampong - Verstegen en zout naar smaak

AFWERKING

- 35 gr olijfolie
- 35 gr geraspte Prosociano block (Violife)
- 50 gr gehakte pijnboompitten
- 50 gr gehakte Cashewnoten
- 150 gr mosterdkruid



1. Week de linzen overnacht.
2. Stoof de sjalot aan in olijfolie. Voeg de linzen en groentebouillon toe en laat een 20-tal minuutjes zacht koken.
3. Meng alle ingrediënten voor de vulling. Breng op smaak met peper en zout en vul de Portobello champignons.
4. Voeg de olijfolie, gehakte noten en geraspte Parosociano samen en strooi over de champignons. Bak een twintigtal minuutjes in een voorverwarnde oven op 175 °C

CREME VAN POMPOEN

1. Meng de pompoen met olie en zout en droog een 20-tal minuutjes in de oven op 170 °C.
2. Mix met Ponzu en Sushi azijn en breng op smaak met zout.

GEKONFIJTE AARDAPPELEN MET TANDOORI VEGANAISE

1. Mix de ingrediënten van de veganaise met een staafmixer en breng op smaak met Tandoori kruiden, kurkuma en zout.
2. Schil de aardappelen en steek uit met een inoxen ring. Plaats de aardappelen in een ovenschaal, voeg de aromaten toe en zet onder met olijfolie. Gaar 25 min in een oven van 180 °C. Haal uit de olie en bak goudbruin in een pan. Werk af met grof zeezout en een dopje Tandoori Veganaise.

MOSTERDKRUID MET DRAGONEMUSLIE

Mix het kookvocht met azijn, mosterd en dragon. Monteer met de olie en smaak af met peper en zout.

PRESENTATIE

Verdeel wat pompoencrème over het bord. Plaats een gevulde promobello op de crème. Schil er de aardappelen bij. Druppel er wat emulsie over en werk af met de gehakte noten, het mosterdkruid en de geraspte Prosociano.



Vervang de linzen door 400 gr Ardo tricolore linzenmix (voorgekookt)



Eveline



Lisa



'peter' Pieter-Jan Lint



Bjorn



Toen ik het thema van de Chefs Pro Veggie wedstrijd las, wist ik dat ik gewoonweg moest deelnemen. 'Think global, create local'; het had zowaar het Vegamuze mission statement kunnen zijn!

In mijn keuken probeer ik altijd mijn liefde voor de wereldkeuken en de daarbij horende sensationele smaakmakers en specerijen de tango te laten dansen met mijn passie voor lokale seizoensgebonden groenten. Lokale groenten zet ik steevast in de spotlights; zij schitteren op een Bühne vol wereldse invloeden.

Onze maatschappij is een multiculturele samensmelting van landen, regio's en culturen en ik ben ervan overtuigd dat de snelste weg naar respect, begrip en liefdevol samenleven begint bij onze smaakpapillen. Met eten kan je zoveel meer zeggen dan enkel wat er op je bord ligt. Een gerecht is de expressie van gevoelens, de overdracht van een verhaal en het inspireren zonder ook maar enig woord te moeten zeggen. Het is een waarde waar ik met Vegamuze sterk in geloof en ik hoop dat mijn gerecht "Bring the BEET back" exact doet wat ik hierboven neerschreef. Het geeft je inzicht in wie ik ben, waar ik voor sta en waarvan ik houd. Steeds met intense liefde voor wat de Vlaamse bodem te bieden heeft en met een ontwapenend respect voor al de mensen van over heel de wereld die met hun lokale gerechten mijn culinaire leefwereld doen openbloeien.

Dit recept is een ode aan de lokale rode biet, met liefde en respect samengesmolten met de wonderlijke smaken en texturen van een Libanese taboulé met homemade falafel.

De rode biet zet ik in de spotlights en wordt op verschillende manieren gebruikt en verwerkt. Ik pof hem, pickle hem, marineer hem, juice hem, ... er zit meer in een bietje dan je denkt (en als je nu ook spontaan Samson & Gert begint te zingen dan ben je net als ik een rasechte millennial!)

Het is een oase aan rode biet en roze tinten op het bord, maar ook de geweldige aroma's van specerijen uit de Midden-Oosterse keuken krijgen de kans op te stralen en harmoniëren prachtig op het bord met de aardse smaken van de rode biet.

Verder probeer ik in dit recept ook zoveel mogelijk zero waste te werken; niet alleen een duurzame manier van koken maar bovendien eentje die de inspiratie telkens opnieuw doet opborrelen.

Componenten:

- Rode biet taboulé (op basis van vers geperst rode bietensap)
- Rode biet falafel (op basis van rode bietenspulp; restant na het juicen)
- Rode biet yoghurt
- Gefermenteerde witte bonen "feta"
- Gepofte rode biet in citroen-za'atar boter
- Gepickelde chiodgia biet
- Geroosterde specerijen-pistache dukkah

Eveline Versluys - Vegamuze

GLOBAL!
by ChefsproVeggie

Bring the BEET back

>> Libanese taboulé en falafel

Eveline Versluys

voor 10 personen als hoofdgerecht / 20 voorgerecht

TABOULEH

- 700 gr couscous
- 1 liter rode bietensap (van ca 2 kg rode biet) + 1 liter water
- 2 el komijn gemalen / 1 el koriander gemalen / 1 el baharat specerijenmengeling - Verstegen
- 2 tl zout en 2 tl zwarte peper Lampong, gemalen - Verstegen
- 100 gr verse munt (of Ardo munt)
- 100 gr verse platte peterselie (of Ardo peterselie)
- 50 gr verse koriander (of Ardo koriander)
- 150 ml milde olijfolie
- 120 ml citroensap
- 200 gr rode ui, fijngesnipperd

FALAFEL

- 600 gr kikkererwten (week overnacht)
- 1 ½ tl bicarbonaat
- 300 gr verse rode biet pulp
- 3 teentjes look (of 15gr Ardo lookkubus)
- 3 el spicemix del mondo za'atar - Verstegen
- 15 gr verse platte peterselie (of Ardo peterselie)
- 15 gr verse munt (of Ardo munt)
- 15 gr verse koriander (of Ardo koriander)
- 2 tl zout / 2 tl peper
- zonnebloemolie om te frituren of bakken

GEPOFTE BIET

- 2 kg rode biet
- 150 gr Alpro Bakken & Braden
- Zeste van 1 citroen
- 1 el spicemix del mondo za'atar - Verstegen
- 1 tl korianderzaad
- gerookt pyramidezout en witte muntok peper - Verstegen

GEPICKELDE BIET

- 400 gr chioggia bietjes, in dunne plakjes
- 200 ml witte wijnazijn, zout en suiker
- 1 tl roze bessen Verstegen

RODE BIET YOGHURT:

- 400 gr gepofte rode bietjes
- 800 gr Alpro Greek style natuur, zonder suikers
- 1 tl zout en peper zwart lampong - Verstegen
- 2 tl sumac - Verstegen

GEFERMENTEERDE BONEN FETA

- 200 gr witte bonen (overnacht geweekt)
- 120 gr kokosolie, gesmolten
- 10 gr edelgistvlokken

DUKKAH:

- 2 tl koriander gemalen - Verstegen
- 2 tl komijn gemalen - Verstegen
- 2 tl nigellazaad
- 2 tl roze bessen - Verstegen
- 2 tl gedroogde citroentijm
- 150 gr pistachenoten
- 2 el gedroogde rozenblaadjes (optioneel)
- 1 tl zeezout



SAP: Juice de rode biet in een slowjuicer en giet het sap in fles. Bewaar de pulp voor de falafel.

TABOULEH:

1. Doe de couscous in een grote kom en giet hier het bietensap en het water over. Laat 30 minuten wellen. ROER NIET.
2. Na een half uurtje heeft de couscous het vocht geabsorbeerd. Ga er met een vork doorheen.
3. Meng alle specerijen door de couscous. Roer goed door en voeg de fijngehakte verse kruiden toe.
4. Werk als laatste af met de olijfolie, het citroensap en de fijngesnipperde rode ui en roer goed om. Proef en kruid indien nodig bij.

FALAFEL

1. Giet de kikkererwten af en verwijder de losgekomen velletjes. Mix de kikkererwten in een keukenmachine met de andere ingrediënten tot alles goed gemengd is en samenklit. Mix zeker niet te lang, anders wordt je beslag te slap!
2. Doe het beslag in een kom en laat een uurtje opstijven in de koelkast.
3. Rol balletjes van het deeg. (ca 50 balletjes van 30g) Verwarm de olie en frituur de falafel ca. 4 minuten in de hete olie totdat de balletjes goudbruin zijn en gaar van binnen.

GEPOFTE BIET

1. Verwarm de oven op 200°C en pof de bieten in de oven tot ze gaar zijn. (ca 40-60 min afhankelijk van de grootte van de biet) Laat afkoelen.
2. Terwijl de bieten afkoelen maak je de boter: Smelt de plantaardige boter in een pan en voeg hier de citroen, za'atar en koriander aan toe. Laat op een zacht vuur 10 minuten infuseren. Zet het vuur uit en wacht tot de bietjes zijn afgekoeld om verder te gaan met de volgende stap.
3. Verwijder de schil en snij de biet in kwartjes (of kleiner als je biet groot is). Warm de boter opnieuw op en voeg de bietjes toe. Warm nog enkele minuten door op middelhoog vuur. Werk af met (gerookt) grof zeezout en witte peper.

GEPICKELDE BIET - 3-7 dagen pickeltijd

1. Snij de chioggia bietjes in flinterdunne plakjes (met de mandoline) en voeg deze toe aan een picklemengeling van 200ml azijn, 300 ml water en voeg op het totale gewicht 2% suiker en 4% zout toe.
2. Trek deze bietjes vacuüm of doe ze in een gesteriliseerde weckpot. Laat op kamertemperatuur 3 tot 7 dagen picklen.

BIET YOGHURT

1. Pof de bietjes ca 40-60' op 200°C. Laat volledig afkoelen.
2. Mix de biet met de yoghurt, zout, peper en sumac tot een felroze saus.

BONEN FETA - 5 dagen fermentatietijd

1. Giet de geweekte bonen af en kook gaar in gezouten water.
2. Doe de bonen vervolgens in een gesteriliseerde bokaal en voeg water toe tot de bonen onderstaan. Voeg op dit totale gewicht (water+bonen) 2% zout toe en laat op kamertemperatuur 5 dagen fermenteren.
3. Zeef de bonen en mix deze met de gesmolten kokosolie, edelgistvlokken en een scheutje van het pekelsap tot een gladde mix. Proef van de mengeling. Normaal zal je geen zout of zuurtje moeten toevoegen omdat de gefermenteerde bonen dit al van nature in zich dragen.
4. Stort de mengeling uit in een kom en laat opstijven in de koelkast. Zodra hij helemaal is opgesteven kan je de feta verkruimelen.

DUKKAH

Rooster de specerijen in een droge pan tot ze lekker beginnen geuren.

Rooster ook de pistachenoten. Je roostert de noten en de specerijen best apart want zij hebben een andere timing.

Voeg alles samen in een vijzel met de citroentijm en rozenblaadjes (als je die gebruikt) en stamp tot een grove mengeling. Roer er als laatste het grof zeezout door.

PRESENTATIE

Verdeel wat roze yoghurt over een bord. Schep hier wat tabouleh op en enkele falafel balletjes, kwartjes geroosterde biet en schijfjes gepekeld biet. Verkruimel er wat feta over en bestrooi met de dukkah.



- Gebruik de Trinity Pro groentemixer voor een smeuige hummus, flinterdunne chioggia bietjes en snel gehakte kruiden.
- Vervang de couscous (en het water) door Ardo bulgur (voorgekookt).
- Vervang de 200 gr witte bonen door 400 gr Ardo cannellini bonen (voorgekookt)



Camille (Alpro)- Sandra (CPV) - Pieter-Jan - Cisco - Bjorn - Eveline - Peter (Ardo) - Paul (Greenway) - Laurence - Lisa

Meer en meer chefs, van zowel horeca als grootkeuken, staan open om een uitgebreider én kwalitatiever veggie aanbod te bieden. Extra kennis en inspiratie rond veggie koken is dan zeer welkom. Onze website biedt een betrouwbaar, informatief en inspirerend antwoord op alle vragen rond veggie en vegan voeding.

ChefsproVeggie is een op en top Belgische site.

De founding partners achter ChefsproVeggie zijn Greenway (Delifresh), Verstegen Professional, Electrolux Professional, Ardo en Alpro. In maart 2023 sloot Delisol (Sud'n'Sol) aan als 6e partner.

Look & feel worden verzorgd door Foodphoto en Catchafish.

ChefsproVeggie, een commitment van de partners achter het platform voor de toekomst van gezonde voeding.

info@chefsproveggie | www.chefsproveggie.be