

Bretons menu

2 personen

Bretagne heeft vele gezichten, zowel op het gebied van haar landschappen als op het gebied van haar culinaire hoogstandjes - van gezouten karamel en crêpes tot smakelijke schaal- en schelpdieren. Dankzij deze culinaire rijkdom is Bretagne een van de toonaangevende gastronomische regio's van Frankrijk. De zee heeft, net als op het schiereiland zelf, een grote invloed op de keuken.

Soupe de poisson à la tomate bretonne

Bretonse tomaten-vissoep

Voorgerecht



30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 el zonnebloem- of olijfolie
- 125 g champignons, in plakjes
- 1 ui, gesnipperd
- ½ winterwortel, geschrapt, in plakjes
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 el verse peterselie, gehakt
- 1 blik gepelde tomaten, à 400 g
- 500 ml visbouillon, van tablet
- 100 ml witte wijn
- 125 g zeevruchtencocktail, ontdooid, drooggedept
- 50 g diepvries doperwten

Materiaal: keukenpapier, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olie en bak daarin de champignons, ui, wortel, knoflook en ½ eetlepel peterselie.
2. Voeg de gepelde tomaten met het sap toe.
3. Giet de bouillon en de wijn erbij en roer goed door.
4. Kook alles 15 minuten.
5. Pureer de soep met een staafmixer.
6. Verwarm de vis in de gepureerde soep.
7. Voeg de doperwten en de rest van de peterselie toe.

TIP: Lekker met grof bruinbrood of stokbrood.

TIP: Strooi vóór het serveren kaas erover en laat deze smelten onder een hete grill.

WIJNTIP: Een stevige soep vraagt om vol wit, zoals een Pinot Blanc. Maar ook frisser gaat mooi met de tomaat, vooral Sauvignon Blanc.



Petits pois bretons Bretonse doperwten

Tussengerecht



15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 250 g diepvries doperwten
- 65 g gerookte ontbijtspekblokjes
- 1 grote sjalot, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, gehakt
- 50 g boter
- ½ el suiker
- ¼ krop ijsberg- of botersla, gedroogd, gewassen, in reepjes
- ¼ bosje verse munt, gehakt



ZO MAAK JE HET:

1. Kook de diepvries doperwten 5-7 minuten en giet ze af.
2. Bak de spekblokjes 4-5 minuten in een droge hete koekenpan.
3. Schep er de sjalotjes en knoflook door en bak 2-3 minuten mee.
4. Voeg de boter, suiker, ¼ krop ijsberg- of botersla in reepjes, zout en peper toe aan de doperwten.
5. Verwarm zonder te koken.
6. Meng het spekmengsel erdoor en bestrooi met gehakte peterselie of munt.
7. Lekker als bijgerecht bij vlees en vis.

Galette Bretonne au artichaut et saumon

Bretonse hartige pannenkoekjes met artisjok en zalm

Hoofdgerecht



35 + 5 + 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 75 g boekweitmeel
- 75 g bloem
- 150 ml melk
- 1 klein ei
- 2 el zonnebloemolie
- 50 g gerookte zalm, in plakjes
- ½ blikje artisjokharten, afgespoeld, in reepjes
- 25 g gruyère, geraspt
- waterkers of veldsla (optioneel)

Materiaal: bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

VOORBEREIDEN

1. Klop het boekweitmeel en de bloem met een snuf zout los en klop de melk erdoor tot een dik beslag.
2. Klop het ei, 1 eetlepel olie en geleidelijk 50 ml water erdoor tot een vloeibaar beslag.
3. Laat circa 30 minuten rusten.
4. Klop het beslag nogmaals goed door.
5. Verhit steeds een beetje olie in de pan en bak op middelhoge stand 4 kleine of 2 grote, dunne flensjes aan beide kanten krokant.
6. Verwarm de oven voor op 180°C.
7. Leg een plakje zalm in het midden van elk flensje.
8. Verdeel de artisjok over de zalm en bestrooi met wat gruyère en peper.
9. Vouw de zijken van de flensjes naar binnen tegen de vulling aan zodat er een vierkant ontstaat.
10. Leg deze pakketjes op de bakplaat en bak ze in de oven in circa 5 minuten krokant.
11. Leg de gevulde crepes op warme borden en serveer eventueel met wat plukjes waterkers of veldsla.



Riz au lait

Rijstdessert

Nagerecht

 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  1 zakje vanillesuiker
-  100 g dessertrijst
-  375 ml volle melk
-  ½ el suiker
-  ½ el boter

ZO MAAK JE HET:

1. Breng in een pan met een dikke bodem de rijst met de melk, de vanillesuiker, suiker naar smaak en een mespuntje zout aan de kook.
2. Laat al roerend op middelhoge stand 5 minuten koken.
3. Kook daarna onder af en toe roeren op lage stand tot de rijst bijna al het vocht heeft opgenomen.
4. De rijst moet zacht zijn: de pudding is dan romig, niet te nat of te droog.
5. Roer de boter erdoor en giet het rijstdessert in een schaal.
6. Laat afkoelen en zet het dessert daarna in de koelkast.

TIP: Lekker met jam of confituur.

