

Frans menu

2 personen

Traditioneel heeft elk gebied van Frankrijk een eigen kenmerkende keuken: in de keuken van het noordwesten van Frankrijk worden veel boter, room (crème fraîche) en appels gebruikt, terwijl de Provençaalse keuken (in het zuidoosten) veel olijfolie, kruiden en tomaten gebruikt; de keuken van Zuidwest-Frankrijk wordt gekenmerkt door het gebruik van graisse de canard (eendenvet), foie gras (ganzenlever), eekhoorntjesbrood en pens; de keuken van noordoostelijk Frankrijk is afgeleid van de Duitse keuken. Hierin worden reuzel, worsten, bier en zuurkool gebruikt. Naast deze vier algemene gebieden zijn er veel meer lokale keukens.

Soep met waterkers en erwten

Voorgerecht



20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 40 g waterkers
- 225 g diepvries doperwtjes
- ½ prei
- 400 ml groentebouillon
- 100 ml melk
- 1 el olijfolie
- snufje chilipeper
- 2 el zure room

Materiaal: staafmixer of blender

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de prei in ringen.
2. Verhit de olijfolie in een pan en bak de preiringen 5 minuten aan.
3. Voeg de bouillon en de erwten toe en laat 5 minuten koken.
4. Voeg de waterkers toe en roer even door.
5. Doe de soep als hij wat is afgekoeld in de blender of pureer hem met de staafmixer fijn.
6. Schenk de melk er bij en breng op smaak met een klein beetje chilipeper.
7. Schep in elke soepkom een lepel zure room en bestrooi eventueel met wat tijm.



Pommes duchesse - aardappeltoefjes

Tussengerecht – 16 stuks



25 + 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 450 g geschilde kruimige aardappels
- 1½ el roomboter
- 1 teentje knoflook
- 1 eidooier
- 25 g Parmezaanse kaas, geraspt
- peterselie
- snuf peper en zout
- 75 ml melk

Materiaal: pureestamper, spuitzak met brede spuitmond, bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven naar 200°C.
2. Breng een pan met water aan de kook en kook de aardappels ca. 15 minuten tot ze gaar zijn.
3. Giet ze af en laat een paar minuten nastomen.
4. Pureer de aardappels fijn met een stamper.
5. Pers het teentje knoflook er bij samen met de boter, eidooier en Parmezaanse kaas.
6. Stamp en roer er door.
7. Voeg dan beetje bij beetje de melk er bij.



8. Misschien heb je iets meer of minder melk nodig om een mooie smeuijge puree te maken.
9. Breng op smaak met peper en zout.
10. Doe een deel van de puree in de spuitzak.
11. Maak mooie aardappeltoefjes op de bakplaat.
12. Als de bakplaat vol is bak je ze ca. 20 tot 25 minuten in de oven tot ze mooi goudbruin zijn.

TIP: Je kunt ze ook al van te voren maken en bakken en voor het serveren even opwarmen in de oven. Of... uit de diepvries in de AirFryer of oven.

Groentegratin

Hoofdgerecht



15 + 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 courgette
- 3 tomaten
- 1 grote wortel
- snuf tijm
- Snuf bieslook
- 1 teen knoflook
- snuf peper en zout
- 400 gr aardappelschijfjes
- 125 ml slagroom
- 1 ei
- 1 handje geraspte kaas
- boter om in te vetten

Materiaal: ovenschaal

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven op 200°C.
2. Snijd de courgette, tomaten en wortel in plakjes van ca 2 mm dik.
3. Klop het ei los met de room.
4. Pers de knoflook er bij en breng het mengsel op smaak met peper, zout, tijm en bieslook.
5. Roer ook de kaas er door.
6. Verdeel de plakken groenten en aardappel mooi over een ingevette ovenschaal.
7. Giet het roommengsel over de groenten.
8. Bak de aardappelgratin ca. 45 minuten in de oven.

TIP: Heb je weinig tijd? Kook dan de aardappels en wortel 5 minuutjes voor. Heb je de aardappels en wortel voorgekookt, houd dan een baktijd van ca. 30 minuten aan.

TIP: Je kunt dit gerecht ook van te voren bereiden, bewaren in de koelkast en later in de oven bakken.

TIP: Lekker bij een stukje vlees, vis of zoals in dit geval vega.



Citroensoufflé

Nagerecht



30 + 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  15 g zachte boter
-  75 ml volle melk
-  50 ml slagroom
-  50 g suiker
-  2 eieren
-  5 g maïzena
-  1 citroen
-  10 g bloem

Materiaal: 2 souffleschaaltjes

ZO MAAK JE HET:

1. Bestrijk 2 schaaltes met boter.
2. Verwarm de oven op 180°C.
3. Maak de melk met de slagroom samen in een pan warm (niet laten koken).
4. Split de eieren en klop het eiwit en de suiker met een mixer tot een romige lichte massa.
5. Zeef de bloem en de maïzena boven dit mengsel en klop tot een egale massa.
6. Schep het mengsel bij de warme melk in de pan en roer met een houten lepel of garde goed door elkaar.
7. Verwarm 5 minuten al roerend door totdat de massa goed ingedikt is en er geen klonters meer zijn.
8. Klop in een grote kom de eiwitten met de mixer stijf en glanzend.
9. Je moet de kom op zijn kop kunnen houden zonder dat het eiwit er uit loopt.
10. Rasp de citroen en knijp hem uit en vang het sap op.
11. Als het mengsel in de pan wat afgekoeld is roer je de citroenrasp en het sap er door heen.
12. Spatel dan voorzichtig het eiwit er door.
13. Vul de schaaltes tot de rand met het mengsel en zet ze 18 minuten in de oven.
14. Als het goed is zijn ze daarna flink gerezen.
15. Dien ze direct op.

