

**Page blanche
collée sur couverture**

“Bone”appetit!

De beste gerechten
voor uw beendergestel
door grote Belgische chef-koks



Belgian Bone Club

Inhoud

Osteoporose, de Belgian Bone Club en de Werelddag tegen osteoporose	5
Calcium en vitamine D: onmisbaar in de bescherming tegen osteoporotische breuken	7
't Fornuis	9
• Kabeljauw met mousseline en garnalen	
• Rijstpap met gedroogde pruimen	
L'Héliport	15
• Artisjok, gekonfijte tomaten en rucola, espuma van verse kaas, gegrilde makreel met olijfolie en gegrilde amandelen	
• Lichte mousse met kwark, brochette van gekarameliseerde ananas	
Hof van Cleve	21
• Gebakken asperges met langoustines en "Sot-l'y-laisse"	
• Canneloni van mango, verse kaas en sorbet met lychee	
't Oud Konijntje	27
• Zeebrugse grijze garnalen en groene puntasperges met karnemelkvariatie en vodkagelei geparfumeerd met citroen	
• Tarbotfilet met spinazie en een luchtig sausje van bittere amandelen	
Le Prieuré Saint-Géry	33
• Javanais van wortel, tartaarsaus, condiment en schuim van rode biet	
• Tonijnblokjes met Maldon-zeezout, gerookte paling, sjalottenwafel, appel, radijzen en avocado en rucola	
Maison Vandamme	39
• Gekonfijte zalm met komkommer, gemarineerde tomaat en tomaatsaffraanvinaigrette	
• Gestoomde skrei met warme gelei van mossel en saffraan, zeeuwsche mossels, zoet-zure prei en glaskoolrabi	
• Souffle van garnaal met parmezaan en kropslaharten	
Villa Lorraine	45
• Gepocheerde eieren met hopscheuten soubise	
• Rijstbavarois	
Zur Post	51
• Konijn met vijf kruiden, kaviaar van broccoli, selderijpuree en droge vruchten met Banyulsazijn	
• Wilde forel op een carpaccio van rode biet met een infusie van bosvruchten	

Osteoporose, de Belgian Bone Club en de Werelddag tegen osteoporose



Osteoporose is een ziekte die het skelet poreus maakt en verzwakt waardoor er zich tal van breuken kunnen voordoen. Het is een van de vaakst voorkomende ziektes en tevens een van de frequentste oorzaken van een handicap. De gevolgen van osteoporose kunnen variëren van gewone pijn, een verminderde beweeglijkheid tot het onvermogen om dagelijkse taken uit te voeren en zelfs overlijden. Eén vrouw op drie heeft na de leeftijd van 50 jaar te kampen met osteoporose. Voor mannen bedraagt deze verhouding één op vijf. Helaas is het

in ons land tot vandaag nog niet de gewoonte om personen met een risico op osteoporose op te sporen. Vreemd genoeg heeft Volksgezondheid de opsporing van osteoporose door botdensitometrie niet toegevoegd aan de medische nomenclatuur met terugbetaalde prestaties. Dat is vreemd, aangezien osteoporose tot op zekere hoogte kan worden voorkomen en er vandaag tal van efficiënte behandelingen bestaan die worden terugbetaald op basis van de resultaten van de botdensitometrie.

De Belgian Bone Club is een vereniging zonder winstoogmerk, aangesloten bij de International Osteoporosis Foundation (IOF). Het is de enige Belgische organisatie die zich specifiek toelegt op de strijd tegen osteoporose en telt praktiserende artsen, wetenschappelijke onderzoekers, patiënten en industriële partners onder haar leden. De IOF zelf is actief op wereldniveau en bestaat uit 172 aangesloten verenigingen in 85 verschillende landen. De Belgian Bone Club en de IOF stimuleren de bewustwording, preventie, vroegtijdige opsporing en verbeterde behandeling van osteoporose bij de bevolking, de artsen en Volksgezondheid.

Elk jaar organiseert de IOF op 20 oktober de Werelddag tegen Osteoporose. Deze dag wordt door alle aangesloten verenigingen overal ter wereld op hetzelfde moment gehouden.

In 2006 is het thema van deze dag 'Bone Appetit', waarbij de aandacht uitgaat naar de rol van levensmiddelen en voeding bij de opbouw en het behoud van sterke botten. De boodschap die de Belgian Bone Club en de IOF die dag willen uitdragen, is dat hoewel osteoporose een

ernstige ziekte is, elk individu zelf verantwoordelijk is voor zijn skelet en zelf het risico op breuken kan verminderen door een aangepaste levenswijze en voeding. De rol van voeding bij de preventie van osteoporose maakt deel uit van het drieluik dat aansluit op het thema van de werelddag 2005, gewijd aan fysieke inspanning. Dat jaar werd erop gewezen hoe belangrijk het is dat mannen en vrouwen van alle leeftijden voldoende aandacht besteden aan hun skelet en dankzij een proactieve levenswijze het risico op breuken kunnen verminderen.

De hoofdboodschap van de Werelddag tegen Osteoporose 2006 luidt dat een aangepaste voeding (met voldoende calcium, vitamine D en proteïnen):

- kinderen en jongeren (tussen 8 en 15 jaar) de kans geeft een skelet te ontwikkelen met optimale eigenschappen aan het eind van de groei;
- ervoor zorgt dat volwassenen (tussen 35 en 50 jaar) een uitstekende gezondheid van hun beenderen kunnen behouden;
- een belangrijk element is bij de therapeutische benadering van breuken bij osteoporosepatiënten (ouder dan 55);
- storingen van het voedingsgedrag kan tegengaan, die (met name tussen 12 en 30 jaar) een nadelige invloed kunnen hebben op de weerstand van het skelet.

De Belgian Bone Club wenst hier alle Belgische chefs te bedanken die willen meewerken aan dit project van Volksgezondheid, en die de bevolking op die manier bewust willen maken van het nauwe verband tussen genieten van tafelen, bekeken vanuit het oogpunt van een gezonde en gevarieerde voeding, en het behoud van de gezondheid, met name wat ons skelet betreft.

Professor Jean-Yves REGINSTER
Algemeen Secretaris, International Osteoporosis Foundation
Algemeen Secretaris, Belgian Bone Club



Belgian Bone Club

Calcium en vitamine D: onmisbaar in de bescherming tegen osteoporotische breuken



Calcium is een element dat van essentieel belang is voor de sterkte van het skelet, maar ook vitamine D is nodig om de in de voeding aanwezige calcium goed op te nemen. Samen zorgen calcium en vitamine D voor een sterk skelet dat beschermd is tegen breuken. Bovendien verhoogt vitamine D de spierkracht, zodat het valrisico vermindert waardoor de kans op breuken nog verder vermindert.

Voldoende inname van calcium en vitamine D zijn dan ook essentieel in de preventie van osteoporotische breuken.

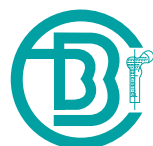
Maar uit onderzoek blijkt dat, ook in België, zeer veel personen onvoldoende calcium en vitamine D innemen. Daardoor neemt de botafbraak toe en neemt ook de kans om te vallen toe, en dus treden osteoporotische breuken op. Onvoldoende inname van calcium en vitamine D is dan ook een van de belangrijkste risico's voor osteoporose en osteoporotische breuken. En omdat zoveel mensen te weinig calcium en vitamine D innemen, is osteoporose ook zo frequent.

Nochtans is het eenvoudig om, via een aanpassing van de voeding, de calcium- en vitamine D-inname te verhogen. Daardoor wordt de kans op osteoporotische breuken sterk verminderd.

Deze boodschap wil de Belgian Bone Club, in samenwerking met de International Osteoporosis Foundation, met dit boekje brengen. Daarvoor zijn we uiterst dankbaar aan de Belgische meesterkoks die bereid waren dit initiatief te steunen. Met hun uitzonderlijke creativiteit bewijzen zij bovendien dat heerlijk én gezond tafelen perfect kunnen samengaan.

Bone Appetit!

Professor Steven BOONEN
Voorzitter, Belgian Bone Club



Belgian Bone Club

't Fornuis★

Geschiedenis en ligging

Een van de weinige toprestaurants in het centrum van Antwerpen.

Stijl van het restaurant

Fraai 17de-eeuws pand, met rustiek interieur.

Soort keuken

Originele menukaart die met veel gevoel voor dramatiek wordt voorgedragen.

De door de meester bereide gerechten zijn zonder meer volmaakt. Een culinaire voltreffer.

De chef

Johan Segers lijkt een van de laatste vaandeldragers van de fijne Franse

gastronomie in het centrum van Antwerpen. Hij zet alleen die gerechten op de kaart waarvoor hij de beste producten vindt.

't FORNUIS
Johan SEGERS

Reyndersstraat 24
2000 Antwerpen
Tel. 03 233 62 70
Fax 03 233 99 03
e-mail: fornuis@skynet.be
Openingsuren keuken :
12.00-14.00 u / 19.00-21.30 u.
Gesloten op zaterdag en zondag.



Kabeljauw met mousseline en garnalen



Benodigheden voor 4 personen

300 g ongepelde garnalen

600 g (netto) kabeljauw

kruidenboeket::
peterselie, tijm, laurier, ui, witte selder, peperkorrels, zout, koppen en pellen van garnalen

Mousseline saus :
3 eidooiers,
200 g geklaarde boter, peper en zout



Bereiding

Pel eerst de garnalen, nadien kunnen de koppen en pellen mee in de bouillon.

Pot (groot, want vis moet kunnen zwemmen) vullen met water, de koppen van garnalen en het kruidenboekje.

Laat tenminste 15 min. zacht koken.

Op smaak brengen met peper en zout.

Zeef de bouillon.

Warm de bouillon opnieuw op en kook de kabeljauw er zachtjes in gaar.

Saus : de eierdooiers met de visbouillon op het vuur klutsen zonder te laten koken, van het vuur nemen en zachtjes, al kloppend, de geklaarde boter er onder roeren. Op smaak brengen.

De kabeljauw voorzichtig uit de bouillon scheppen.

De vis op een bord schikken met hierop de gepelde garnalen en een lepel mousselinesaus.

Serveren met een eenvoudige gekookte aardappel.

Rijstpap met gedroogde pruimen

*Een goeie pap is ook iets dat langzaam
maar zeker uit ons culinair geheugen
verdwijnt.*

Jammer, want pap is zo lekker en gezond!





Benodigheden voor 4 personen

1 liter karnemelk
250 g paprijs
125 g gedroogde pruimen
geweekt in water
4 eetlepels suiker
snuifje zout

Bereiding

Kook de rijst beetgaar in 500 ml boter-
melk met een snuifje zout. Voeg dan
steeds wat meer karnemelk toe, net
zoveel tot je een mooie papconsistie
bekomt.

Snijd de geweekte pruimen in stukjes en
roer deze door de pap. Breng op smaak
met suiker (het is beter eerst minder sui-
ker toe te voegen, te proeven en dan
eventueel nog wat suiker bij te voegen).
Dien op in kleine papkommetjes.

L'Héliport★

Geschiedenis en ligging

Sinds mensenheugenis geeft de Maas het leven in Luik vorm. Een van de talloze magische plekken aan de oevers van de rivier is l'Héliport, dat in 2004 zijn deuren opende. Is er een mooiere plek denkbaar voor een gastronomisch restaurant, dat het befaamde culinaire verleden van de "cité ardente" alle eer aandoet?

Stijl van het restaurant

Bij de ingang van het restaurant met maritieme inrichting prijkt een scheepsmast. Het terras kijkt uit op de Maas en biedt de gasten een schitterend uitzicht.

Soort keuken

Het plezier van een uitstekende eigentijdse Franse keuken.



De chef

De 35-jarige Frédéric Salpétier deed reeds heel wat ervaring op in verschillende toprestaurants en getuigt van een grote maturiteit en culinaire beheersing, waaraan hij een heel persoonlijke toets toevoegt. Eerder

werkte hij al in l'Affénage, le Cabri, De Barrier, het Scholteshof en de Sea Grill.

L'HELIPORT

Frédéric Salpétier

Bd Frère-Orban 37

4000 Luik

Tel. 04 252 13 21

Fax 04 252 57 50

e-mail : info@restaurantheliport.be

www.restaurantheliport.be

Openingsuren keuken : 12.00-13.30 u /
19.00-21.30 u.

Gesloten op zondag en maandag.



Artisjok, gekonfijte tomaten en rucola, espuma van verse kaas, gegrilde makreel met olijfolie en gegrilde amandelen





Benodigdheden voor 4 personen

- 4 makreelfilets
- 6 gestoofde artisjokken met champignons
- 4 gekonfijte tomaten
- 200 g verse kaas
- 300 g room
- 150 g rucola
- 1 dl bouillon van gevogelte

Bereiding

In een drukfles espuma bereiden (room, verse kaas, bouillon van gevogelte).

Een salade maken met de rucola, gekonfijte tomaten en artisjok, op smaak brengen met een scheutje olijfolie en citroensap.

De makreel in het vel bakken, niet te lang (ong. 1 minuut).

Op de salade leggen en er een espuma met verse kaas bij opdienen. Garneren met een paar gedroogde vruchten en fleur de sel.

Lichte mousse met kwark, brochette van gekarameliseerde ananas



Benodigdheden voor 8 personen

- 500 g kwark
- 350 g room 40 %
- sap van 1 citroen
- 3 1/2 gelatineblaadjes
- Suikersiroop
- 1 vanillestokje
- 1 ananas
- 50 g suiker
- 25 g boter

Bereiding

De kwark, suiker, vanille en het citroensap mengen.

Met een grote lepel de slagroom toevoegen en zoeten met suikersiroop.

In dariolevormpjes gieten en in de koelkast bewaren.

Per persoon één ananasbrochette maken (4 grote blokjes aan een brochette rijgen).

De karamel bereiden in een pan met antiaanbaklaag, de boter toevoegen en de brochettes erin wentelen.

Garnering

De mousse uit het vormpje drukken, op het bord leggen, opdienen met een brochette en garneren met een blaadje munt.



Hof van Cleve★★★

Geschiedenis en ligging

Het "Hof van Cleve" werd rond 1870 gebouwd op een heuvelrug van 60 meter hoog. Het restaurant werd aangekocht in samenspraak met één van Vlaanderens meest bekende kunsthandelaars.

Stijl van het restaurant

Zoals het hoort in een "kunstige" omgeving, triomfeert kunst in het restaurant.

Veel kunstwerken zijn voorgesteld.

In het restaurant wordt De sfeer van een lande_lijke hofstede als basis van het totaalconcept gekozen. Eigentijds en tijdloos, nieuw en eenwenoud, luchtig en niet opdringerig zijn de woorden van het stijl van het restaurant.

Soort keuken

De keuken is verfijnd, hedendaags seizoengebonden met respect voor traditie en kwaliteit en met de klemtoon op smaak en elegantie.

Een hedendaagse keuken naargelang het seizoen met marktverse producten, waarin de klemtoon wordt gelegd op "smaak" en "creativiteit".



De Chef

Doorheen de tijd is Peter Goossens de echte meester van onze gastronomie geworden, met verfijnde voedingswaren, zijn uitstekende kennis, en een service die reikt naar perfectie.

HOF VAN CLEVE

Peter Goossens

Riemegemstraat 1
9970 Kruishoutem
Tel. 09/383.58.48
Fax 09/383.77.25

e-mail :

info@hofvanleve.com

www.hofvanleve.com

Openingsuren keuken :

12h00-14h00 / 19h00-
21h00

Gesloten op zondag en
maandag.



Gebakken asperges met langoustines en “Sot-l’y-laisse”



Benodigheden lakeersaus :

- 1 eetlepel luikse siroop
- 2 eetlepels sojasaus
- 1/2 theelepel fijngesneden gember

Benodighedenvoor 4 personen

- 8 langoustines
- 16 asperges
- 1 sjalot, fijngesneden
- 100 g lamsoren
- 12 “Sots l’y laisse” (de kleine kipfiletjes op de rug)
- 1/2 dl ingekookte bruine kippenbouillon
- 15 g boter
- 8 fijne takjes raketsalade
- 12 kleine sprietjes bieslook
- 1 eetlepel olijfolie
- 50 g boter

Bereiding

- Pel de langoustines, kruid met peper en zout en bak in olijfolie.
- Asperges :
 - maak de asperges schoon, kook beetgaar in gezouten water en koel af in ijswater;
 - snijd in balkjes van ongeveer 8 cm, bak kort in boter en smaak af.
- Lamsoor :
 - verwijder het steeltje, stoof een sjalot in boter en voeg de lamsoor toe;
 - laat kort bakken en smaak af.
- lakeersaus :
 - meng de luikse siroop met de sojasaus en gember.
- Sot-l'y-laisse :
 - kruid met peper en zout en bak kort in boter;

- giet het overtollige af en voeg de lakeersaus toe, schud op tot de saus aan het vlees kleeft;

- Breng de kippenbouillon aan de kook, roer er 15 g boter onder en smaak af.

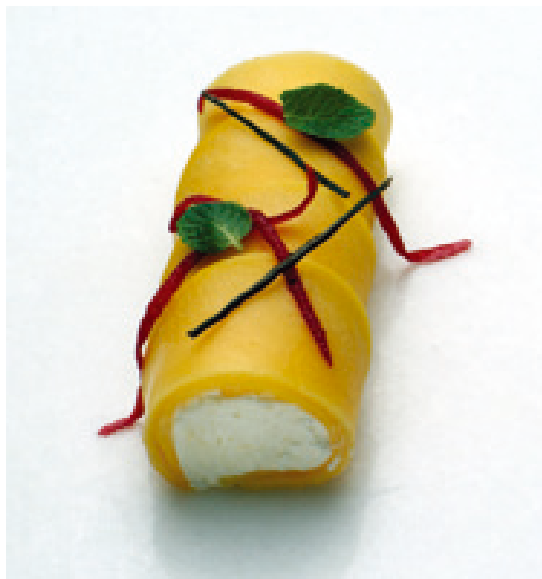
Bordschikking

Schik de aspergebalkjes op het bord, leg de langoustines erop en werk af met raketsla. De 3 torentjes lamsoren rechts van de asperges, verdeel de "Sot l'y laisse" over elk torentje en werk af met een bieslooksprietje. Trek links ervan een streepje kippenbouillon.

Dresseren zoals op foto.



Canneloni van mango, verse kaas en sorbet met lychee



Benodigheden voor 4 personen

Sorbet :

200 g lychee + 200 gr
siroop 50/50
50 g droge glucose
25 g suiker

Mousse van verse kaas :

100 g verse kaas
20 g abrikozepuree
1/2 gelatineblaadje
40 g room
12 g suiker

Kruidenolie :

2 lepels notenolie
zaadjes van 1/8 vanille-
stokje
gemalen Jamaicaanse
peper



Bereiding

- Sorbet :
 - de lychee mixen en pureren en de glucose en suiker toevoegen;
 - tot sorbet draaien in een roomijs-machine en in de diepvriezer bewaren.
- Mousse :
 - de room met de suiker opkloppen;
 - de gelatine in koud water laten weken en oplossen in de abrikozepuree;
 - alle ingrediënten vermengen en in de koelkast laten opstijven.
- Canneloni :
 - de mango schillen en ontpitten. De vrucht in de lengterichting in fijne schijfjes snijden;

- per persoon 3 schijfjes trapsgewijs neerleggen;
- de mousse tussen de schijfjes aanbrengen en in de canneloni rollen.
- Alle ingrediënten in de olie vermengen.

Versiering van het bord

De canneloni op het bord leggen met schuin ernaast een lepeltje sorbet. Een fijn streepje kruidenolie over de sorbet gieten en onmiddellijk opdienen.

Versieren zoals op de foto.



't Oud Konijntje★★

Geschiedenis en ligging

53 jaar geleden openden John en Thérèse Desmedt restaurant 't Oud Konijntje. Sindsdien is er veel veranderd. Nieuwe trends en rages, gewijzigde eetgewoontes... de reputatie groeide met de jaren. Dit is dan ook een bijzonder restaurant waar iedereen van de familie zijn eigen specialiteit heeft.

Stijl van het restaurant

Plattelandsvilla met klassieke stijl biedt een interieur die met smaak gemoderniseerd werd en beschikt over een mooi terras in de tuin.

Soort keuken

Klassieke Franse keuken met uitsluitend gebruik van verse en kwalitatief hoogwaardige producten met respect voor de seizoenen... Asperges, truffel, wild...



De chef

De keuken is het domein van Patricia Desmedt. Zij volgde haar moeder Thérèse op als chef achter het fornuis en heeft haar culinaire talenten dus bepaald van geen vreemde. Met de tweede generatie in aantocht is de toekomst en de traditie van het restaurant verzekerd.

't OUD KONIJNTJE

Anne-Marie, Patricia
& Frank Desmedt

Bosstraat 53

8790 Waregem

Tel. 056/60.19.37

Fax 056/60.92.12

e-mail :

info@oudkonijntje.be

www.oudkonijntje.be

Openingsuren keuken:

12h00-14h00 / 19h00-

21h00

Gesloten op zondag
avond, donderdag-
avond, vrijdag



Zeebrugse grijze garnalen en groene puntasperges met karnemelkvariatie en vodkagelei geparfumeerd met citroen



Benodigheden voor 4 personen

- 100 g vers gepelde garnalen
- 28 gestoomde groene puntasperges
- peper en zout
- grof zeezout
- 8 eetlepels notenoliedressing
- 4 dessertlepels gemalen croûtons
- 1 dl citroenvodka + 1 gelatineblad
- 1 gelatineblad
- 1 eetlepel griessuiker
- 60 ml karnemelk
- 60 ml room 40%
- 1 dl water + 1 dl room 40%
- 4 takjes kervel
- 8 sprietjes bieslook van ongeveer 10 cm
- 8 blaadjes totsoi of veldsla

Bereiding

De citroenvodka lichtjes opwarmen, er het geweekte gelatineblad aan toevoegen. Laten opstijven in koelkast.

De room met het water laten koken. Kruiden met peper, zout en de suiker. De geweekte gelatine toevoegen, goed omroeren. Er de rest van de room en de karnemelk aan toevoegen. In potjes verdelen. Laten opstijven in de koelkast.

De citroenvodkagelei fijn versnijden.

De karnemelkmousse losmaken en op een bord storten. De gestoomde groene aspergepunten langs en op de mousse schikken. De garnalen op de mousse en tussen de asperges dresser. Voorzichtig de notenoliedressing over het geheel lepelen. Bijkruiden met enkele grof zeezoutkorrels. Afwerken met de kruiden.

De citroengelei op het bord schikken en gemalen broodcroûtons langs deze gelei strooien.



Tarbotfilet met spinazie en een luchtig sausje van bittere amandelen



Benodigdheden voor 4 personen

- 4 stukken tarbotfilet van ong. 120 g
- 400 g spinazie
- 4 mooie spinaziebladeren gefrituurd
- 1 eetlepel boter
- 1 teentje knoflook
- peper en zout
- 1 eetlepel geroosterde schilferamandelen
- 2 dl bouillon
- 2 dl room
- 4 druppels extract van bittere amandelen
- 4 schijfjes boter met gemalen amandelen

Bereiding

De tarbotfilets in een ingeboterde schotel leggen en gedurende 6 minuten in een voorverwarmde oven van 200° graden garen. De spinazie met peper en zout en het teentje knoflook laten smelten. De bouillon tot de helft laten inkoken. Kruiden met peper en zout. De room toevoegen en laten opkoken. Amandelextract

toevoegen en warm houden. Een plakje amandelboter op de vis en onder de grill plaatsen om een korstje te bekomen.

De spinazie over de borden verdelen. Er de tarbot opschikken. De saus mixen tot deze schuimt. Rond het geheel lepelen. Afwerken met de gefrituurde spinaziebladeren en geroosterde amandelschilfers.



Le Prieuré Saint-Géry

Geschiedenis en ligging

We bevinden ons op een paar honderd meter van de Franse grens, in een streek die in haar geschiedenis verschillende woelige perioden heeft gekend. In dit landschap van heuvels en dalen biedt Solre-Saint-Géry talrijke pittoreske plekjes en een prachtige priorij, waar onze chef-kok in 1993 zijn toevlucht zocht om er later zijn restaurant te vestigen. Achter de klimop van de gevel verbergt zich een gebouw van het einde van de 17e eeuw.

Stijl van het restaurant

De zware houten deur nodigt ons uit om een gezellig interieur te komen ontdekken dat een beetje contrasteert met de oorspronkelijke bestemming. De inrichting roept een Toscaanse sfeer op. Dit oude etablissement, dat vroeger deel uitmaakte van de keten Relais & Château, baadt in een subtiel licht, dat een mengsel is van indirecte verlichting en het schijnsel van kaarsen.

Soort keuken

De producten van de streek komen op de voorgrond in hun meest zuivere vorm, want de chef-kok huldigt de filosofie dat je de giften van de natuur moet gebruiken zoals ze zijn. Op deze tafel worden seizoensgerechten op de wijze van de streek geserveerd. De grote klassiekers staan afwisselend op de kaart, die zeer veranderlijk is. Een stevige basis en een levendige, in goede banen geleide fantasie stellen de chef-kok in staat aarde en vuur te beheersen om de meest veeleisende fijn-

proevers te bevredigen.

Bijzondere aandacht wordt ook besteed aan de "architecturale opbouw" van een gerecht, die het resultaat is van een feilloze techniek en een gedegen kennis.

LE PRIEURE SAINT-GERY

Vincent Gardinal

Rue Lambot 9

6500 Solre-Saint-Géry

Tel. 071/58.97.00

Fax 071/58.96.98

e-mail : leprieure@skynet.be

www.prieurestgery.be

Openingsuren keuken:

12.00-14.00 u./19.00-21.30 u.

Gesloten op zondagavond,
maandag, dinsdagmiddag,
behalve op feestdagen.



De chef

Vincent Gardinal werd in 1971 geboren in Soignies. Hij studeerde in 1988 af aan de hotelschool van La Louvière, en leerde het vak van de bekende Belgische grootmeester Eddie Van Maele, bij wie hij vijf jaar als hulpkok werkte.

Hij belandde bij toeval in de priorij Saint-Géry en werkte er enkele jaren, voor hij de zaak in 1996 overnam. In dat jaar kreeg hij zijn eerste ster in de Michelingids als beloning voor een keuken die exact afgemeten is, openstaat voor verandering en meegaat met zijn tijd, net als de persoonlijkheid van Vincent zelf.

In de Gaultmillau gids van 2006 werd hij ook chef van het jaar benoemd met een score van 18/20.

De buitengewone zorgvuldigheid van deze jonge vakman dwingt respect en bewondering af.

Javanais van wortel, tartaarsaus, condiment en schuim van rode biet



Benodigheden voor 4 personen

Javanais :

200 g wortelpuree
200 g slagroom
4 gelatineblaadjes
Zout, tabasco

Tartaarsaus :

50 g wortel, in kleine blokjes gesneden
1 jonge ui, in dunne plakjes gesneden
20 g groene selderie, in kleine blokjes gesneden
1/2 gekonfijte sinaasappelschil, in dunne plakjes gesneden
1 koffielepel olijfolie
Zout, roze bessen

Condiment :

100 g wortel, in kleine blokjes gesneden
50 g ui, fijn gesnipperd
30 g rode paprika, ontpit en in kleine blokjes gesneden
1/2 knoflookteentje, fijn gehakt
1 koffielepel gemberpuree
1 soeplepel olijfolie
1 soeplepel citroensap
1 soeplepel xeresazijn
2 klontjes rietsuiker
Zout, peper

Schuim :

400 g rode biet, schoongemaakt en in blokjes van 2 cm gesneden
500 g water
1 dl vijgenazijn
75 g bruine suiker
1 takje tijm, 6 blaadjes rozemarijn, 1 blaadje laurier, 2 jeneverbessen, 6 peperkorrels
Zout
4 gelatineblaadjes

Javanais :

De gelatineblaadjes laten weken, $\frac{1}{3}$ van de wortelpuree opwarmen en de uitgelekte gelatine toevoegen.

De rest van de wortelpuree bijmengen en vervolgens de room zacht doorroeren.

Op smaak brengen met zout en tabasco.

In een roestvrijstalen vorm gieten van 10 bij 10 cm en 5 cm hoog.

4 uur dik laten worden in de koelkast.

Tartaarsaus

Alles mengen, op smaak brengen en koel bewaren.

Condiment:

Alle ingrediënten samenvoegen en gedurende 1 uur tot moes laten koken op een zeer zacht vuurtje.

Van het vuur nemen en koel bewaren.

Schuim :

Het water, de azijn, de bruine suiker, de biet, het zout en de aromaten samenvoe-

gen (aromaten in een goed dichtgebonden koffiefilter).

Onbedekt laten koken; als de biet goed zacht is, de aromaten wegnemen en stevig mixen.

Ziften met een puntzeef, de geweekte gelatine bijvoegen, op smaak brengen en laten afkoelen.

De bereiding kloppen, in een spuitfles gieten, 2 patronen inbrengen en goed schudden.

Minstens 12 uur koel bewaren.

Bordschikking

De javanais in 12 stukken snijden, 3 stukken op elk bord leggen, op elk stuk een beetje tartaarsaus lepelen en tegenover de javanais een koepeltje condiment leggen.

Tot slot het schuim in een klein glas gieten.

Afwerken met enkele posteleinblaadjes en enkele schijfjes gedroogde rode biet.



Tonijnblokjes met Maldon-zeezout, gerookte paling, sjalottenwafel, appel, radijzen en avocado en rucola

Benodigheden voor 4 personen

Wafel :

1/2 l melk
100 g gesmolten boter
3 eieren
180 g bloem
30 g gist
1 dl bier
50 g sjalotten, fijn gesnipperd
Zout, peper

Saus :

1 dl groentebouillon
150 g waterkers
50 g olijfolie

Tonijn :

1 tonijnfilet van ± 200 g
Maldon-zeezout, peper
Olijfolie

Garnituur :

4 palingfilets, schoongemaakt en overlans
in tweeën gesneden

Avocadomousse :

1/2 avocado, geschild en met citroensap
besprenkeld
1 koffielepel citroensap
1 soeplepel olijfolie
Zout, tabasco

Appel, radijzen en avocado :

30 g groene appel, in kleine blokjes gesne-
den en met citroensap besprenkeld
30 g radijzen, in kleine blokjes gesneden
1/2 avocado, in kleine blokjes gesneden en
met citroensap besprenkeld
1 koffielepel hazelnotenolie
Zout, peper

Rucola :

Rucolabladeren
Olijfolie, zout, peper



Bereiding

Wafel :

De gist verdunnen in de melk, de eierdooiers en de bloem mengen, het bier en de melk toevoegen.

Het stijfgeklopte eiwit bijmengen, kruiden met zout en peper, en tot slot de sjalotten toevoegen.

1/2 uur laten rusten, bakken in een wafelijzer.

Opzijzetten op een rooster.

Versnijden in rechthoekjes van 6 bij 8 cm.

Saus :

De bouillon opwarmen, de waterkers toevoegen, mixen, de olie toevoegen en ziften met een puntzeef.

Nooit laten koken.

Tonijn :

De tonijn in blokjes snijden.

Koel bewaren.

Avocadomousse :

Het vlees van de 1/2 avocado mengen met de olie en het citroensap, op smaak brengen met zout en tabasco.

De appel, radijzen en avocado op smaak brengen met hazelnotenolie, zout en peper.

De wafels licht opwarmen in de oven.

Op elke wafel 2 stukken paling leggen en een paar tonijnblokjes, op smaak gebracht met Maldon-zeezout en peper.

Garneren met blokjes appel, radijzen en avocado.

Een "druppel" avocadomousse op de borden gieten.

De wafels op de borden leggen, met saus overgieten en versieren met de aange-makeerde rucola.

Maison Vandamme★

Geschiedenis en ligging

Het restaurant bestaat sinds 1989. Na 16 succesvolle jaren in de Tijdokstraat verhuisde het restaurant Vandamme naar een ruimer pand om de hoek, op de Kustlaan. Het nieuwe gebouw telt vijf verdiepingen en een dakteras. U herkent het gebouw aan de grote glaspartijen en de antracietgroene gevel.

Stijl van het restaurant

Een voormalige bootschouroom werd omgevormd tot een modern en hedendaags restaurant met nog meer luxe en comfort. Het restaurant is over twee verdiepingen verdeeld.

Het decor is modern en straalt klasse uit. De atmosfeer is warm en aangenaam.

Dit uitstekend visrestaurant verwelkomt u in een modern en stijlvol interieur op twee verdiepingen van een gerenoveerd havengebouw.

Soort keuken

De visgerechten afkomstig van de lokale vissers worden er met bijzondere aandacht klaargemaakt.



De Chef

De chef en eigenaar, Wim Vandamme, heeft verschillende onderscheidingen op zijn actief die hij zowel in België als in het buitenland verworft. Hier bereidt Wim Vandamme met zijn team de fijne gerechten waarmee hij een Michelinster verdiende en een score van 16/20 behaalde in de GaultMillau voor zijn bijzondere keuken.

MAISON VANDAMME

Wim Vandamme

Kustlaan 170

8380 Zeebrugge

Tel. 050/55.13.51

Fax 050/55.01.79

e-mail : wimv@ndamme.be

www.maisonvandamme.be

Openingsuren keuken :

12h00-14h30 / 19h00-21h30

Gesloten op dinsdag en woensdag.



Gekonfijte zalm met komkommer, gemarineerde tomaat en tomaatsaffraanvinaigrette

Bereiding

Schil de citroen en leg in de 250 g olijfolie; voeg thym, rozemarijn en de helft van de look toe. Breng naar 80 °C en zet van het vuur.

Schil de komkommer en snijd in jullienne.

Marineer met peper zout en citroensap.

Bak de cherrytomaatjes in olijfolie, kruid en blus af met aceto balsamico.

Hak de 2 tomaten en de sjalot en bak aan met de rest van de look en de saffraan, kook 3 minuten door en pureer dan met staafmixer, wrijf door een zeef en monteer met de rest van de olijfolie.

Portioneer de zalm en kruid, breng de citroenolie terug naar maximum 50 °C en leg er de zalm in, gaar 12 minuten en haal dan de zalm eruit, dep droog en kruid na met fleur de sel.

Benodigdheden

300 g zalmfilet
1/2 komkommer
4 stuks cherrytomaat
250 g olijfolie
1 citroen
1 teen knoflook
1 takje thym
1 takje aceto balsamico
2 tomaten
1 g saffraan
50 g olijfolie
1 sjalotje
peper zout en fleur de sel



Gestoomde skrei met warme geleï van mossel en saffraan, zeeuwsche mossels, zoet-zure prei en glaskoolrabi



Benodigheden

400 g skrei
500 g zeeuwse mossels
1 prei
1 wortel
1 sjalot
50 g venkel
1 g saffraan
50 g glaskoolrabi
100 g visfumet
100 g kipbouillon
125 g witte wijn
1 g agar agar
1 takje thym
½ teentje knoflook
25 g witte azijn
25 g mirin
peper, zout en citroensap

Bereiding

Snij het groen van de prei en snijd dit in stukken, was.

Snij de venkel wortel en sjalot grof en doe in een pan met de visfumet, kipbouillon, 50 gr witte wijn, saffraan en de mossels. Kook 1 keer op tot de mossels openstaan.

Giet op een zeef en verwijder de baarden van de mossels, breng het vocht op

smaak met peper, zout en citroensap.

Mix 1 gr agar agar in 100 gram van de saffraanjus en breng aan de kook, giet in vormen en laat opstijven in de koeling.

Schil de koolrabi en snijd plakken van 3 mm; snij batonnets.

Was het wit van de prei en blancheer kort in water; maak een marinade van de rest van de witte wijn, de mirin, azijn, thym, knoflook, peper en zout.

Leg de prei gedurende 1 uur in de marinade; snijd ringen schuin weg van 1 cm dik.

Portioneer de skrei en kruid met fleur de sel. Stoom gaar in de steamer.

Warm de geleï onder de salamander; warm de mossels op in een beetje jus. Schik deze rond de geleï, de vis op de geleï schikken en de zoet-zure prei op de vis leggen; batonnets glaskoolrabi rondom.

Mix de saus schuimig en saus over de vis.

Souffle van garnaal met parmezaan en kropslaharten

Benodigheden voor 4 personen

200 g jus crevettes (water, witte wijn, garnalenkoppen, thym)

40 g boter

30 g bloem

4 eiwitten

2 eidooiers

80 g parmezaan

80 g garnalen

20 g citroensap

peper zout

100 g garnalen

1 kropsla

Bereiding

Zet de garnalen koppen op met wat water, thym en witte wijn.

Breng aan de kook, schuim af en laat 30 minuten trekken, passeren en inkoken tot 200 g.

Smelt de boter en voeg de bloem toe, kook de massa goed voor 2 minuten goed door.

Voeg jus crevettes toe en kook 1 min door, parmezaan erbij doen, 80 g garnalen en op smaak brengen met peper zout en citroensap, eidooier eronder door mengen.

Klop de eiwitten luchtig en meng voorzichtig met de garnalenmassa.

Vul de ingeboterde en met parmezaan bestoven vormen en bak ze af in de oven 180 °C 10 minuten.

Serveer apart de kropsla met de garnalen en enkele parmezaanschilfers.



Villa Lorraine

Geschiedenis en ligging

Tot op heden weten wij nog altijd niet wanneer het elegante landhuis juist werd gebouwd dat zijn naam ontleent aan de nabijgelegen Lorrainedreef. Het moet in ieder geval ergens aan het eind van de negentiende eeuw geweest zijn. Al meer dan een eeuw is dit de ontmoetingsplaats voor mensen die van een voortreffelijke keuken houden.

Stijl van het restaurant

Zeer geslaagde klassieke inrichting. Het interieur werd in 2004 gerenoveerd.

Deze authentieke wintertuin en veranda in één is in de loop der jaren uitgegroeid tot de voorname eetzaal van de Villa Lorraine.

Soort keuken

Een brug tussen klassiek en vernieuwend, combineert deze Franse keuken van hoge kwaliteit perfect traditie, savoir-faire, stijl en onderscheiding.

Het product wordt steeds in woord en daad geëerd met daarachter streek en jaargetijde.



De Chef

Kok van vader op zoon kent Freddy Vandecasserie dan ook als geen ander het geheim van tefalse geneugten. Amper 18 trad hij in dienst bij Villa Lorraine waar hij sinds 1962 voor een verfijnde, creatieve en zeer gesmaakte keuken zorgt.

VILLA LORRAINE

Freddy Vandecasserie

Av. du Vivier d'Oie 75

1000 Bruxelles

Tel. 02/374.31.63

Fax 02/372.01.95

e-mail :

info@villalorraine.be

www.villalorraine.be

Openingsuren keuken :

12h00-14h00 / 19h00-

21h30

Gesloten op zondag.



Gepocheerde eieren met hopscheuten soubise



Benodigheden voor 6 personen

300 g hopscheuten

3 eierdooiers

200 g geklaarde boter

1 dl vloeibare room

6 verse eieren

1 soeplepel gehakte ui

1 takje peterselie

1/2 dl witte azijn

Cayennepeper

Bereiding

6 volledige eieren (zonder de schalen) gedurende 2 minuten pocheren in kokend water waaraan witte azijn is toegevoegd. De eieren eruit halen en onderdompelen in koud, gezouten water.

Sauce Hollandaise: de 3 eidooiers met een paar druppels water au bain-marie opkloppen en er de warme, geklaarde boter aan toevoegen. Stevig kloppen, zout en een vleugje cayennepeper toevoegen.

Tot vlak voor het opdienen bij een temperatuur van ongeveer 40 °C bewaren.

De hopscheuten schoonmaken en alleen het krokante gedeelte bewa-

ren. Blancheren in licht gezouten, kokend water. Laten uitlekken.

De room en de soeplepel gehakte ui in de braadpan met de soep tot op de helft laten inkoken, door de mixer halen. Tot slot de hopscheuten toevoegen, kruiden met peper en zout en warm houden.

Bordschikking

Op zes warme borden een nestje van hopscheuten maken, in het midden de gepocheerde eieren leggen en overgieten met de sauce Hollandaise. Bestrooien met gehakte peterselie en onmiddellijk opdienen.



Rijstbavarois





Bereiding

De melk in een pan gieten en achtereenvolgens de suiker, de rijst, het vanillestokje en 5 g boter toevoegen, vervolgens 30 minuten in de oven plaatsen.

In de koelkast laten afkoelen.

Presentatie

De rijstbavarois opdienen in mooie coupes, overgieten met een beetje mangocoulis en versieren met een aardbeien.

Benodigheden voor 6 personen

100 g geparfumeerde Thaise rijst
8 dl melk
80 gr suiker S2
5 g boter
1 vanillestokje
mangoblokjes en –coulis
6 aardbeien

Zur Post★

Geschiedenis en ligging

In het midden van de 19de eeuw was er in St. Vith een hotel met stallingen voor postpaarden. Nadat het gebouw door de oorlog in 1944 was vernield, werd het in 1950 heropgebouwde hotel geopend.

Arno en Ingrid Pankert wisten in de jaren 70 een internationaal gerenommeerd top-restaurant uit te bouwen, dat nu door de 3de generatie helemaal vernieuwd en voortgezet wordt.

Stijl van het restaurant

Temidden het persoonlijke en smaakvolle decor zijn gezelligheid en rust troef.

Het binnen kader is in provençaalse stijl en schept een warme intieme ambiance.

Een hotel-restaurant met een gevel die 's zomers één bloemenpracht is en een mooi terras tussen het groen heeft.

Soort keuken

Zeer lang geleden werd de Zur Post benoemd tot de 10 beste koninkrijke tafels. Goede verrijnde Franse keuken.



De Chef

De chef-kok Eric Pankert bezit een internationale ervaring (Düsseldorf, Parijs, V.S.).

Nu hij de sleutels in handen heeft van Arno Pankert wil Eric Pankert de continuïteit verzekeren van de gastronomische kwaliteit in de Zur Post.

ZUR POST

Eric Pankert

Hauptstrasse 39
4780 Saint-Vith
Tel. 080/22.80.27
Fax 080/22.93.10

e-mail :

info@hotelzurpost.be

www.hotelzurpost.be

Openingsuren keuken :

12h00-14h00 / 19h00-21h00

Gesloten op zondag-avond, maandag, dinsdagmiddag



Konijn met vijf kruiden, kaviaar van broccoli, selderijpuree en droge vruchten met Banyulsazijn



Benodigheden voor 4 personen

4 konijnfilets
2 soeplepels 'vijf kruiden'
5 g grof zeezout
1 broccoliroosje
200 g gerstekorrels
zout, peper muskaatnoot
2 dl Banyulsazijn
20 g suiker
4 soeplepels pompoen-
pitolie
4 soeplepels gemalen
droge vruchten
1 knolselder
1/2 citroen
250 g melk
250 g vloeibare room
250 g boter

Bereiding

De konijnfilets grondig schoonmaken. Lichtjes kruiden met zout en de vijf kruiden. Elk deel aan alle kanten aanbraden en laten rusten. Vervolgens het vlees in schuimende boter wentelen, stevig kruiden met peper en fleur de sel.

De azijn met suiker tot op $\frac{1}{4}$ laten inkoken. De pompoenolie, een beetje boter en de droge vruchten toevoegen.

De schoongemaakte broccoli gaar laten koken, mixen en toevoegen aan de korrels gebakken gerst. Afwerken met een beetje boter, zout, peper en muskaatnoot. Met twee soeplepels kunt u mooie bolletjes vormen.

De selderij schoonmaken, in blokjes snijden, aanlengen met de melk, room, citroensap, zout, peper en water. Een uurtje laten sudderen en mixen.



Wilde forel op een carpaccio van rode biet met een infusie van bosvruchten



Benodigheden voor 4 personen

- 1 wilde forel
- 200 g spinazie
- 2 rode bieten
- 2 dl druivenpitolie
- 5 cl witte balsamico-azijn
- 5 cl gembersiroop
- 100 g droge bosvruchten
- 50 g suiker
- 25 g gehakte bieslook

Bereiding

De forel in bloem wentelen, in boter bakken, fileren en de graten verwijderen.

De spinazie in boter stoven, zout, peper en muskaatnoot toevoegen.

De rode biet in dunne ronde schijfjes snijden. Blancheren in water waaraan zout en suiker is toegevoegd.

Een vinaigrette maken van olie, azijn en siroop.

Van de droge vruchten en de suiker een geconcentreerde, stroperige infusie maken.

De plakjes rode biet opwarmen in de vinaigrette met bieslook en in het midden van het bord in waaivorm presenteren. De spinazie en de forel op de rode biet leggen en overgieten met de rest van de vinaigrette.

Afwerken met de coulis van bosvruchten.





Belgian Bone Club



Steven BOONEN (Leuven)
Voorzitter



Jean-Pierre DEVOGELAER (Leuven)
Oud-Voorzitter



Jean-Jacques BODY (Brussel)
Ondervoorzitter



Serge ROZENBERG (Brussel)
Ondervoorzitter



Jean-Yves REGINSTER (Luik)
Algemeen Secretaris



Jean-Marc KAUFMAN (Gent)
Penningmeester



Pierre BERGMANN (Brussel)
Beheerder



Yves BOUTSEN (Brussel)
Beheerder



Stefan GOEMAERE (Gent)
Beheerder

**Page blanche
collée sur couverture**