

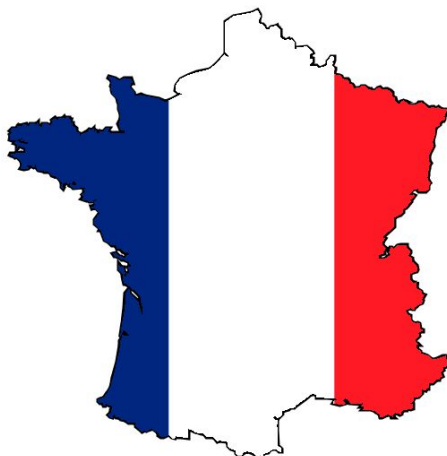


**Professionals in Afvallen**

**LADYZINE - EDITIE FEBRUARI 2012**

LADYZINE is het nieuwe maandelijkse magazine van Ladyline. Deze vervangt de ENJOY die wij de afgelopen 4 jaar elke maand voor u maakte. In de LADYZINE van 2012 staat er elke maand de keuken van een land centraal. In Februari is dat de Franse keuken.

## DE FRANSE KEUKEN



### Eten in Frankrijk

De Franse keuken is rijk aan variatie en zeer divers. De keuken wordt beïnvloed door de natuur van het land. Het land grenst aan twee zeeën en heeft een bijzonder natuur. De variatie en diversiteit in de Franse keuken heeft hier dan ook alles mee te maken. Deze keuken kent een lange traditie, vanaf de middeleeuwen heeft zij zich steeds verder ontwikkeld tot het hedendaagse niveau, met steeds veranderde nieuwe trends. De Franse keuken is daarbij uitgegroeid tot een van de meest beroemde keukens te wereld. De extreme diversiteit die zij te bieden heeft, kan alleen vergeleken worden met de Chinese en Indiase keuken. Marie Antoine Careme (1784-1833) was een Franse chefkok en patissier die door velen erkend wordt als grondlegger van de klassieke Franse keuken. Hij schreef vele bekende boeken op het gebied van de kookkunst en leverde een grote bijdrage aan de culinaire wereld. Vanwege zijn diensten voor vele koningen en hertogen werd zijn bijnaam: 'kok van koningen'.

### Haute cuisine

Wanneer we spreken over de Franse keuken, denken we vooral aan de 'haute cuisine', die bestaat uit gastronomisch zeer verfijnde gerechten. De Fransman eet echter in het dagelijkse leven eerder regionale recepten uit zijn geboortestreek. Traditioneel heeft ieder gebied van Frankrijk een eigen keuken die zich onderscheid van de andere gebieden. Het land kan in vier algemene gebieden verdeeld worden. In het noordwesten van Frankrijk wordt veel boter, room, crème fraîche en appels in de gerechten gebruikt. In het zuidoosten van Frankrijk betreft het een Provençaalse keuken. In deze keuken bereidt men de gerechten traditioneel met veel olijfolie, kruiden en tomaten. Zuidwest Frankrijk gebruikt in de keuken eendenvet, ganzenlever, porcinpaddenstoelen en pens. In het Noordoostelijk deel van Frankrijk lijkt deze veel op de Duitse keuken. De veelgebruikte ingrediënten zijn hier reuzel, worst, bier en zuurkool. Hiernaast zijn veel lokale keukens het vermelden waard. De keuken van de vallei van de Loire is bekend om de zoetwatervisgerechten en de witte wijn uit de Loirevallei. De Baskische keuken gebruikt veel tomaten en Spaanse pepers. De keuken van Roussillon heeft veel overeenkomsten met de Catalaanse keuken.



## Professionals in Afvallen

Fransen prefereren de eigen lokale plattelandsvoedingsmiddelen. Je proeft de verscheidenheid in regionale specialiteiten op zijn best wanneer je de verschillende streken bezoekt.

### De Franse wijn

De Fransen hebben de grootste wijnproductie, en daarmee het grootste wijnassortiment van de wereld. De wijnbouw werd ingevoerd door de Romeinen. Franse wijn valt in te delen in vier categorieën. Dit zijn de vin table (tafelwijn), vin de pays (wijn, ingedeeld per gebied), vin délimité de qualité supérieure (kwaliteitswijn), en appellation d'origine contrôlée (wijn met een Frans kwaliteitscontrole keurmerk).

### De Franse kaas

Net als de Franse keuken, de Franse wijnen, genieten de Franse kazen ook wereldroem. Net als in de keuken is hier ook weer sprake van een grote verscheidenheid in smaak en voorkomen. Je kunt Franse kazen indelen in een aantal families. Deze families zijn de roodbacterie of gewassen korst kaas. Dan is er de witte korst of witschimmelkaas. Voorts kun je de kazen onderverdelen in harde kazen, halfharde kazen, blauwaderkaas, smeltkaas, verse kaas, geiten- en schapenkaas.



## Professionals in Afvallen

### Top 100 Restaurants 2011

1.	Restaurant Oud Sluis	Sluis
2.	Inter Scaldes	Kruiningen
3.	Restaurant de Leest	Vaassen
5.	Beluga	Maastricht
59.	Restaurant Chalet Royal	's Hertogenbosch
68.	Tout à Fait	Maastricht
80.	Muller	Groningen
83.	Château Neercanne	Maastricht
90.	Au Coin Des Bons Enfants	Maastricht

### Officiële feestdagen 2012

1 januari	Nieuwjaarsdag
9 april	Tweede Paasdag
1 mei	Dag van de Arbeid
8 mei	Fête de la Victoire
17 mei	Hemelvaartsdag
28 mei	Tweede Pinksterdag
14 juli	Quatorze Juillet (Nationale feestdag)
15 augustus	Maria Tenhemelopneming
1 november	Allerheiligen
11 november	Wapenstilstand
25 december	Eerste Kerstdag



## Professionals in Afvallen



[www.frankrijkoftafel.nl](http://www.frankrijkoftafel.nl)

Dit is de webwinkel met het grootste assortiment van Franse gerechten en specialiteiten: van Boeuf Bouguignon tot Confit de Canard, van kant-en-klare (éénpersoons) maaltijden tot makkelijk klaar te maken maaltijden voor het hele gezin. Het assortiment wordt nog regelmatig uitgebreid.

De eigenaren hebben een speciale band met Frankrijk (Betty is Française en Fred heeft er 10 jaar gewoond) die hen er toe heeft gebracht om eind 2008 met deze webwinkel te beginnen. Nu hoeft immers niemand meer speciaal naar Frankrijk te gaan om al deze heerlijke gerechten en specialiteiten te kopen. Doordat zij rechtstreeks bij de fabrikanten inkopen kunnen ze de prijzen scherp houden en liggen deze maar net boven de prijs die in de Franse supermarkten moet worden betaald.



## Professionals in Afvallen

### **BOEUF BOURGUIGNON (zondag 5 februari)**

#### **Bereidingstijd in minuten**

Vorbereiden ongeveer 30 minuten

Bereiden ongeveer 90 minuten

Wachten ongeveer 180 minuten

#### **Benodigheden voor 4 personen**

5 tenen knoflook

3 laurierbladen

1 klein blikje tomatenpuree

1 vleesbouillonblokje (en 250 ml water)

250 ml rode wijn

300 g runderribblappen

25 g vloeibare margarine

125 g magere gerookte spekblokjes

2 uien

250 g bleekselderij

250 g winterwortel

250 g champignons

1 el maïzena

4 volkorenbroodjes (a 50 g)

#### **Vorbereiden**

Haal het vlees een half uur van te voren uit de koelkast zodat het op temperatuur kan komen.

#### **Bereiden**

Pel de knoflook en snijd de tenen grof in stukken.

Pak een grote pan en doe de knoflook, de laurierbladen, de tomatenpuree, de bouillon en de wijn erin.

Roer om en zet de pan op een matige hittebron. Schakel, als de inhoud van de pan lauw-warm is, de hittebron laag.

Snijd intussen de ribblappen in grote dobbelstenen (ongeveer 3 cm groot) en bestrooi die, niet te zuinig, met peper en zout.

Verhit op de hoogste hittebron de margarine in een grote koekenpan. Bak het vlees rondom bruin en schep meteen na het bakken bij de tomatensaus in de pan.

Doe, als het vlees gebakken is, de spekblokjes in de koekenpan en bak ze op een matige hittebron uit.

Schep ze daarna bij het vlees en de saus in de pan, laat het bakvet in de koekenpan.



## Professionals in Afvallen

Intussen ui pellen en snipperen. Bak in het achtergebleven bakvet in de koekenpan de uienknippers goudbruin. Doe ze ook bij het vlees en de saus in de pan.

Breng, om het aanbaksel los te maken, een klein beetje water in de koekenpan aan de kook en giet dat over de gebakken uienknippers.

Roer de inhoud van de pan om. Breng de inhoud aan de kook, doe een deksel op de pan en laat het vlees ca. 180 min. zachtjes sudderen. Roer af en toe en voeg tegen het eind van de kooktijd wat water toe als de saus te veel inkookt, het vlees moet net onder blijven staan.

Snijd intussen, als het vlees circa 150 min. gesudderd heeft, de wortels en de bleekselderij in plakjes van ca. een ½ cm. Doe na 3 uur sudderen de stukjes wortel en bleekselderij bij het vlees. Roer om en laat de Boeuf Bourguignon nog zo'n 30 min. verder sudderen tot het vlees en de groenten klaar zijn.

Snijd de champignons in plakjes en bak ze in een beetje vloeibare margarine in een koekenpan al omscheppend tot ze net beginnen te kleuren en roer ze vervolgens door de Boeuf Bourguignon.

Bind de Boeuf Bourguignon met maïzena.

Serveer met de volkorenbroodjes.

- Volgt u de Basic Balance, voeg dan geen spekblokjes toe.
- Eet u liever vegetarisch, neem dan bijvoorbeeld 200 g pastinaak, 200 g knolselderij en 200 g courgette i.p.v. 300 g runderriblappen en 125 g magere gerookte spekblokjes. Grill de groenten 20 min. in de oven op 220 °C. Doe de gegrilde groente bij de saus en stoof nog 10 minuten.



## Professionals in Afvallen

### **BRETONSE VISSOEP (dinsdag 7 februari)**

#### **Bereidingstijd in minuten**

Bereiden ongeveer 15 minuten

#### **Benodigheden voor 4 personen**

2 el olijfolie

1 rode ui, in reepjes

800 g venkel

2 visbouillontabletten

300 g kabeljauwfilet

600 g linzen, uitgelekt

150 g fruits de mer

#### **Bereiden**

In grote pan olie verhitten. Ui en venkel al omscheppend 3 min. bakken. Visbouillontabletten erboven verkruimelen en 1 liter kokend water erbij schenken. Vis erin leggen. Soep aan de kook brengen en 3 min. verwarmen. Vis met vork in stukken verdelen. Linzen en zeevruchten erdoor roeren en soep op laag vuur nog 2 min. verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper.

- Volgt u de Basic Balance, neem dan 400 g linzen i.p.v. 600 g.
- Eet u liever vegetarisch, neem dan bijvoorbeeld 6 sneden geroosterd volkorenbrood i.p.v. 300 g kabeljauwfilet en 150 g fruits de mer. En neem 2 groentebouillontabletten i.p.v. 2 visbouillontabletten.
- Tip: U kunt de fruit de mer ook vervangen door gekookte mosselen, jumbogarnalen of cocktailgarnalen.



## Professionals in Afvallen

### **CAMEMBERT-AARDAPPELSCHOTEL (maandag 13 februari)**

#### **Bereidingstijd in minuten**

Bereiden ongeveer 10 minuten

Wachten ongeveer 30 minuten

#### **Benodigheden voor 4 personen**

10 g vloeibare margarine, om in te vetten

600 g aardappelschijfjes

400 g 30+ Camembert, in dunne plakjes

400 g tomaten, in dunne plakjes

400 g courgette, in plakjes

2 tl gedroogde rozemarijn

ovenschaal inhoud ca. 2 liter

#### **Bereiden**

Oven voorverwarmen op 200°C.

Ovenschaal invetten. Aardappelen, Camembert, tomaten en courgette dakpansgewijs in schaal leggen.

Bestrooien met rozemarijn, zout en peper. Gerecht in midden van oven in ca. 30 min. gaar laten worden.

- Volgt u de Basic Balance, neem dan 300 g 30+ Camembert i.p.v. 400 g.



## Professionals in Afvallen

### **COQ AU VIN (donderdag 23 februari)**

#### **Bereidingstijd in minuten**

Bereiden ongeveer 15 minuten

#### **Benodigheden voor 4 personen**

300 g uien, in ringen

400 g kipfiletblokjes

400 g champignons, in plakjes

2 takjes peterselie, fijngehakt

2 el olijfolie

1 pakje hollandaisesaus

50 ml droge witte wijn

4 volkorenbroodjes (a 50 g)

keukenpapier

#### **Bereiden**

In hapjespan olie verhitten en ui ca. 1 min. fruiten. Blokjes kipfilet toevoegen en in ca. 5 min. al omscheppend goudbruin en gaar bakken. Champignons in gedeelten toevoegen en ca. 3 min. meebakken. Intussen saus met wijn volgens gebruiksaanwijzing op verpakking bereiden.

Saus door kip scheppen en bestrooien met peterselie.

Serveren met 1 volkorenbroodje (a 50 g) p.p.

- Volgt u de Basic Balance, neem dan 300 g kipfilet i.p.v. 400 g en 3 volkorenbroodjes (a 50 g) i.p.v. 4.
- Eet u liever vegetarisch, neem dan bijvoorbeeld 350 g Quorn Filetreepjes i.p.v. 400 g kipfilet.



## Professionals in Afvallen

### **CAFÉ AU LAIT (zondag 26 februari)**

#### **Bereidingstijd in minuten**

Bereiden ongeveer 5 minuten

#### **Benodigheden voor 4 personen**

400 ml koffie

400 ml magere melk

#### **Bereiden**

400 ml hete koffie en 400 ml hete melk in 2 kannetjes serveren. De glazen gelijktijdig uit beide kannetjes en met dezelfde hoeveelheid vullen.

De Café au Lait wordt geserveerd in een typische bol, een grotere conische schaal zonder greep.