Kookstudio

Charme et Douceur de Rosiès

Slow Cooking

Slow Cooking

Bœuf à la Normande
*
Stoofpotje van haantje met paddenstoelen
*
Spaanse stoofschotel
*
Ribbetjes met honingsaus
*
Vegetarische chili / Chili con carne
*
Gelakt hammetje met kruiden
*
Kalfsvlees Marengo / Kalfsblanquette
*
Ratatouille
*
Poivrade-artisjokken op z'n Provençaals
*
Hutsepot
*
Kruidige vleesballetjes
*
Konijnenrug met Roquefort
*
Oosters gemarineerd buikspek met
Leffe-saus en ananas-chutney

© Charme et Douceur de Rosiès

Bœuf à la Normande

Nodig: voor 6 personen

1 kg stoofvlees – 300 g Breydelspek – 2 wortelen – 6 teentjes look – 2 uien – 2 dl cider sec – 2 jonagold appelen – tijm – laurier – 4 lpl bloem – 1 dl room - 2 klpl graantjesmosterd – klontje boter – peterselie – peper – zout

Werkwijze:

1. Snij de wortel, look en ajuin in blokjes.
2. Stoof deze groentjes aan met een klontje boter en giet in de slow-cooking pot.
3. Snij het spek in blokjes, bak aan in dezelfde pan en giet bij de groentjes.
4. Snij het stoofvlees in blokjes van 2,5 cm en bak het vlees af.
5. Bestuif het vlees met wat bloem en voeg bij de overige ingrediënten.
6. Voeg tijm, laurierblaadje en mosterd toe.
7. Deglaceer de pan met de cider en giet het bij het vlees.
8. Zet het toestel op slow gedurende 1 uur.
9. Schil de appelen en snij in blokjes, voeg bij het vlees en laat nog 2 uur sudderen op high.
10. Neem het vlees uit de pan en reduceer indien nodig de saus tot de helft, verwijder het laurierblad en de tijm.
11. Doe een gedeelte van de groentjes in een kom en mix, voeg bij de saus om te binden.
12. Voeg het vlees, de saus en de groentjes terug in de kom en zet op warm houden.
13. Was intussen de peterselie en snij deze fijn. Voeg deze op het laatste toe.
14. Roer naar keuze nog wat room bij de saus.
15. Serveer met gekookte aardappeltjes.

© *Charme et Douceur de Rosiès*

Stoofpotje van haantje met paddenstoelen

Nodig: voor 6 personen

3 haantjes – 2 lpl olijfolie – 2 uien – 2 teentjes look – peper – zout -
600 g gemengde champignons – 2 dl witte wijn – 2 dl kippenbouillon – bloem

Werkwijze:

1. Snij de haantjes in gelijke stukken en bak bruin in olijfolie.
2. Leg de haantjes in de slow-cooker.
3. Bak de in stukjes gesneden ajuin in de braadpan en roer er de fijngesneden look en champignons bij.
4. Voeg bij de haantjes en bestrooi met een weinig bloem.
5. Giet de witte wijn en de kippenbouillon in de slow-cooker.
6. Breng op smaak met peper en zout.
7. Na 2 uur is deze bereiding klaar op stand high.
8. Serveren met gekookte basmati-rijst.

© Charme et Douceur de Rosiès

Spaanse stoofschotel

Nodig: voor 6 personen

1 kip in 10 stukken verdeeld – 2 teentjes look – 1 klpl paprika-poeder – 2 takjes rozemarijn – 1 rode paprika – 400 g raapjes – 200 g aardappelen – 150 g wortelen – 2 uien – olijfolie – 6 chorizoworstjes – 1 dl witte wijn – 3 dl kippenbouillon – 6 gamba's – 1 kleine prei - peterselie – peper – zout – 3 lpl pijnboompitten – 3 lpl paneermeel – zeste van 1 citroen

Werkwijze:

1. Kruid de stukken kip met peper, zout en paprika-poeder en bak in olijfolie.
2. Hak knoflook en ajuin fijn.
3. Schil de aardappelen, wortel en raapjes en snij in stukjes.
4. Fruit de groentjes, fijngesneden prei en paprika aan in een weinig olijfolie en voeg in de slow-cooker.
5. Bestrooi met 2 lpl bloem en giet er de witte wijn en kippenbouillon bij.
6. Bak de chorizoworstjes en voeg ze bij de stoofschotel.
7. Zet de slow-cooker op high gedurende 3 uur.
8. Rooster de pijnboompitten en hak daarna fijn, meng met de fijngesneden peterselie en de zeste van citroen.
9. Breng de bereiding in een dienschotel en bestrooi met de peterselie, pijnboompitten en zeste van citroen
10. Bak de gamba's af en leg op de bereiding.

Ribbetjes met honingsaus

Nodig: voor 6 personen

1,5 kg varkensribbetjes – 3 dl rundsbouillon – 3 lpl mosterd – 4 lpl honing – 1 dl water – 4 lpl ketjap – 4 lpl ahornsiroop – molenaarsboter – peper – zout

Werkwijze:

1. Doe de rundsbouillon, mosterd, ketjap, honing, ahornsiroop en het water in de slow-cooker en meng goed door elkaar.
2. Snij de ribbetjes los en hou ongeveer een gelijke hoeveelheid vlees aan beide zijden van het bot.
3. Leg de ribbetjes in de slow-cooker met een lepeltje molenaarsboter.
4. 3 uur op stand high tot het vlees van het bot komt.
5. Het geheel op smaak brengen met peper en zout.

© Charme et Douceur de Rosiès

Vegetarische chili

Nodig: voor 6 personen

400 g vleestomaten – 150 g rode nierbonen – 150 g grote witte bonen – 150 g borlotti-bonen – peper – zout – 2 rode paprika's – tomatenpuree – 300 g kerstomaatjes - 1 kleine rode chilipeper – 4 teentjes look – 1 theelpl gemalen komijn en paprikapoeder – arachide-olie – 2 stengels bleekselder – 1 lpl bloem – 3 dl groentebouillon.

Werkwijze:

1. Was de bonen en zet één nacht in koud water.
2. Snipper de groenten fijn en stoof ze glazig in een weinig arachideolie.
3. Bestrooi met bloem en breng in de slow-cooking pot.
4. Voeg de overige kruiden toe en 3 dl groentebouillon.
5. Meng er de bonen onder en zet op high gedurende 3 à 4 uur, afhankelijk van de soort bonen.

Chili con carne

Als men over chili con carne praat, denkt men aan Mexico. Nochtans kende deze bereiding zijn oorsprong in de Verenigde Staten. Het is zelfs de officiële bereiding van Texas.
Kookboeken vermeldden reeds in 1880 deze heerlijke bereiding.

Bijkomende ingrediënten:

1,5 kg rundsvlees – 1 dl geconcentreerde rundsbouillon – 1 dl rode wijn

Werkwijze:

1. Voor de Chili con carne voegt men het rundvlees en de rode wijn bij de vegetarische chili.

© Charme et Douceur de Rosiès

Gelakt hammetje met kruiden

Nodig: voor 6 personen

2 varkensschenkels van iets minder dan 800 g – 1 kruidnagel – 2 uien – 200 g wortelen – 1 stengel bleekselder – 10 g gember – 1 klontje boter – 100 g acaciahoning – 10 cl rode wijnazijn – korianderzaadjes – peper - zout - ½ l gevogeltebouillon – 1 dl kalfsfond - 2 lepels tomatenpuree

Werkwijze:

1. Zet de schenkels 's avonds koel in een grote kastrol met water en zout.
2. Spoel de dag nadien goed af en blancheer het hammetje in kokend zout water.
3. Prik de kruidnagels in het hammetje en zet in de slow-cooking pot.
4. Snij de wortelen, uien, gember en bleekselder in blokjes.
5. Stoof even aan in boter.
6. Voeg de honing, azijn, bouillon, kalfsfond en tomatenpuree toe.
7. Kook kort op en giet over de hammetjes. Dek de pot toe.
8. Na 4 uur op high zeef je de saus.
9. Breng aan de kook en bind met molenaarsboter.
10. Breng op smaak met peper en zout.
11. Serveer er de gezeefde groentjes bij.
12. Dien op met in de schil gekookte aardappelen.

© *Charme et Douceur de Rosiès*

Kalfsvlees Marengo

Nodig: voor 6 personen

1,5 kg ontbeende kalfsschouder – 3 wortelen – 2 uien – 4 teentjes look – 250 g champignons – 2 lpl bloem - 400 g tomaten – olijfolie – 20 g boter – 1 doosje tomatenpuree – 1 dl witte wijn – kruidentuiltje – peper – zout

Werkwijze:

1. Reinig de wortelen, uien, look en champignons en snij in schijfjes.
2. Pel de tomaten en snij in blokjes.
3. Bak de in stukken gesneden kalfsschouder in olijfolie goudbruin.
4. Bestrooi met enkele lepels bloem.
5. Breng het vlees in de slow-cooking pot.
6. Beleg met de fijngesneden groenten, kruidentuiltje en de witte wijn.
7. Kruid met peper en zout. Voeg nog een lepeltje kalfsfond bij.
8. Plaats het deksel op de pot en laat 3 uur stoven op high.
9. Serveer er pasta bij.

Kalfsblanquette

Nodig: voor 6 personen

1,5 kalfsborst – 1 ui – 1 wortel – 1 prei – kruidentuiltje – 2 dl droge witte wijn – 250 g champignons – 2 lpl citroensap – 1 dl room – peper – zout – nootmuskaat – 2 lpl bloem

Werkwijze: zie Kalfsvlees Marengo

Ratatouille

Nodig: voor 6 personen

1 aubergine – 3 versneden uien – 2 courgettes – 2 gele paprika's – 2 rode paprika's – 1 kg trostomaten – 6 teentjes look – olijfolie – pigment d'Espelette - 1 dl groentebouillon – peper - zout – 1 lpl maïzena

Werkwijze:

1. Snij de aubergine in blokjes en bestrooi met zout.
2. Snij de overige groenten in gelijke stukken.
3. Verhit olijfolie in een pan en bak alle groentjes even af.
4. Giet de groenten in de slow-cooking pot.
5. Bestrooi met maïzena en pigment d'Espelette
6. Voeg een takje rozemarijn en 1 dl geconcentreerde groentebouillon toe.
7. Gaar op high gedurende 2 uur en voeg er als laatste de aubergines bij.
8. Bak broodcroutons met look in de pan en serveer met de ratatouille.

© Charme et Douceur de Rosiès

Poivrade-artisjokken op z'n Provençaals

Nodig: voor 6 personen

12 poivrade-artisjokken (miniartisjokken) – 4 lpl olijfolie – 1 citroen – 4 wortelen – 1 rode paprika – 3 tomaten – 4 teentjes look – takje tijm – peterselie – sjalotje – glaasje witte wijn – 2 lpl maïzena

Werkwijze:

1. Was de artisjokken en snij in twee of vier.
2. Doe ze in de slow-cooking pot en overgiet met citroensap en olijfolie.
3. Snij de wortel, paprika, tomaten, sjalotje en look in blokjes.
4. Voeg ze samen met de tijm bij de artisjokken.
5. Voeg er een glaasje witte wijn bij en kruid met peper en zout.
6. Bestrooi met maïzena en meng alles goed.
7. Laat 2 uur garen op high en controleer.
8. Als de blaadjes loskomen van de artisjok zijn ze gaar.
9. Dien warm of koud op.

P.P. Men kan de verse artisjokken vervangen door artisjokken op sap of olie.

Hutsepot

Nodig: voor 6 personen

4 raapjes – 0,5 kg soepvlees met mergpijp – 150 g spekblokjes – 6 worsten – 6 hamlapjes - 4 stengels van witte selder – 1 preiwit – 6 aardappelen – 200 g spruitjes – 300 g savooikool – 1 laurier – tijm – 4 wortelen – rundsbouillon

Werkwijze:

1. Reinig alle groenten en snij in blokjes.
2. De groentjes even aanstoven met een klontje boter.
3. Kruiden met peper en zout.
4. Bak het vlees aan en leg samen met de groentjes een slow-cooking pot.
5. Voeg de rundsbouillon en de kruiden toe.
6. Zet de slow-cooking pot op low gedurende 6 à 8 uur afhankelijk van de dikte van het vlees.

© Charme et Douceur de Rosiès

Kruidige vleesballetjes

Nodig: voor 6 personen

600 g gehakt – 4 lpl pijnboompitten – 2 lpl gehakte peterselie – 4 lpl paneermeel – 1 ei – 4 lpl olijfolie – 2 lpl basilicum – 1 lpl kappertjes – 1 blik gepelde tomaten (500g) – look –1 tabletje kippenbouillon – 1,5 dl rode wijn – 1 wortel – 1 selderstengel – pigment d'Espelette - maïzena

Werkwijze:

1. Rooster de pijnboompitten, laat afkoelen.
2. Meng het gehakt met de fijngesneden kruiden, het ei, paneermeel, pigment d'Espelette en de kappertjes en kneed tot een homogeen mengsel.
3. Vorm vleesballetjes van ongeveer 3 cm min.
4. Bak de balletjes eventjes aan in hete olijfolie.
5. Snij de selder en de wortel in kleine blokjes.
6. Breng de balletjes in een slow-cooking pot en bestrooi met 1 lpl maïzena, de fijngesneden groenten en de tomaten.
7. Voeg het bouillonblokje en de rode wijn toe.
8. Breng op smaak met zout en pigment d'Espelette.
9. Slow cook op high gedurende 1,5 uur min.
10. Bestrooi met fijngesneden salie.

Konijnenrug met Roquefort

Nodig: voor 6 personen

2 konijnen ruggen – 8 dunne plakjes ontbijtspek – enkele blaadjes salie – klontje boter – peterselie – 3 teentjes look – 500 g charlotte aardappelen – salie – 2 dl jurançon - 3 dl kippenbouillon – 2 dl room – 150 g roquefort – 2 lepels bloem - 4 conference peren - olijfolie

Werkwijze:

1. Wikkel de stukjes konijnenrug in ontbijtspek, leg er een blaadje salie op en bind er een keukenkoordje rond.
2. Bak de stukken konijn met de versnipperde look in olijfolie en kruid met peper en zout en breng aan in de slow-cooking pot.
3. Charlotte aardappeltjes wassen en in 6 stukken snijden (zonder te schillen)
4. Doe terug een weinig olijfolie in de pan en bak even de aardappeltjes aan.
5. Voeg bij het konijn de fijngesnipperde peterselie, de bloem, jurançon, peper en zout. Zet de stand van de slow-cooker op high gedurende 3 uur.
6. Snij de peer in blokjes en voeg ze samen met de room en de roquefort toe.
7. Laat nog een half uurtje sudderen en breng op smaak met fijngesnipperde peterselie en salie.

© Charme et Douceur de Rosiès

Risotto met kaas

Nodig: voor 6 personen

1 l groentebouillon – 2 sjalotjes – 1 stengel bleekselder – 1 dl witte wijn – 50 g parmezaanse kaas – 300 g risottorijst – 1 dl droge sherry – olijfolie - 200 g erwtjes – 1 bolletje mozzarella – roquettesla - basilicum

Werkwijze:

1. Schil de asperges en snij in gelijke stukken.
2. Fruit het fijngesneden sjalotje en de rijst zachtjes in olijfolie.
3. Voeg de rijst in de slow-cooking pot en overgiet met de hete bouillon de witte wijn en de sherry.
4. Voeg eveneens de erwtjes en de fijngesneden selder en asperges toe.
5. Kruid met peper en zout.
6. Zet de stand op high en laat garen gedurende 1 à 2 uur.
7. Doe de rijst in een kom en werk af met de roquette en basilicum.
8. Bestrooi met parmezaanse schilfers en stukjes mozzarella.

Oosters gemarineerd buikspek met Leffe-saus en ananaschutney

Nodig: voor 6 personen

1,5 kg buikspek

voor de marinade:

3 limoenen – 4 lpl sojasaus – 3 lpl Luikse siroop – 1 lpl honing – steranijs – arachideolie - 4 teentjes knoflook – koriander – 1 rood pepertje

voor de saus:

1 flesje blonde Leffe - 150 g vijgenconfituur – een weinig geraspte gember

Werkwijze:

1. Maak de marinade door de limoenen uit te persen en te mengen met de overige ingrediënten.
2. Snij het buikspek in grote blokjes en laat ze enkele uren marineren.
3. Bak het buikspek even af en bestrooi met een weinig bloem.
4. Kook het bier met de gember en de vijgenconfituur.
5. Giet over het buikspek en laat gedurende 2 uur sudderen op high.
6. Serveer er rijst en ananas-chutney bij (zie zomer 2012).

© Charme et Douceur de Rosiès

WATTONS kookstudio

Dulakkerweg 19
Deinze (B-M-L)
09 386 88 24

www.wattons.be martine@wattons.be

Charme et Douceur de Rosiès

Chambres & Table d'hôtes - Gîtes

Midi-Pyrénées Frankrijk

www.rozies.fr
info@rozies.fr

Lieudit Rozies
F-82340 Dunes
+33 563 39 09 36

IN 2006 VERKOZEN TOT DE BESTE CHAMBRES D'HOTES VAN BELGEN IN HET BUITENLAND
*" **B&B van het jaar** " in de uitgave 2012 van de gids " **Logeren bij Belgen in Frankrijk** "*