

‘Er is eigenlijk geen betere  
raadgever dan Paul Bocuse.’

*NRC Handelsblad*

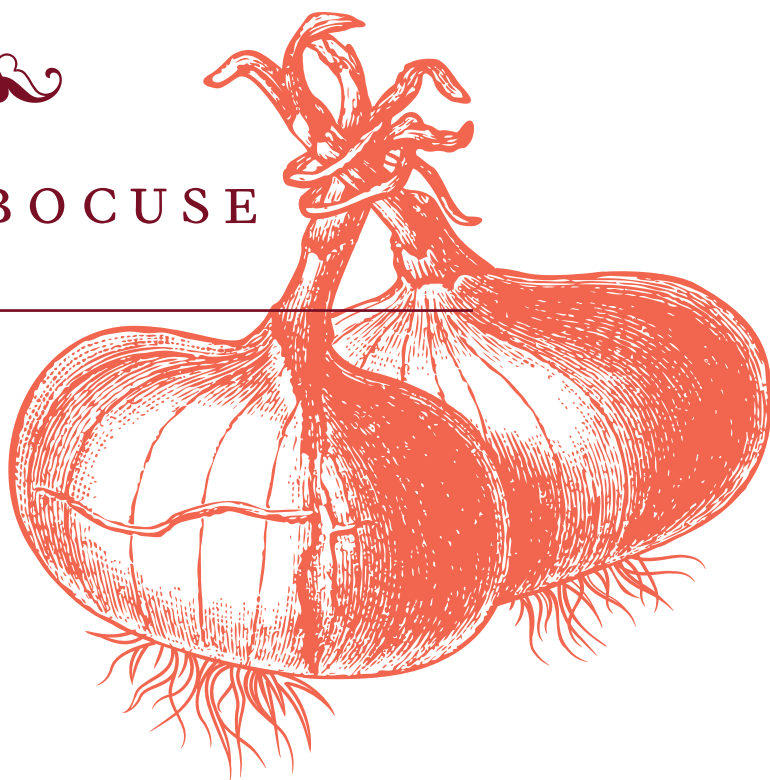


---

DE NIEUWE  
**Franse  
keuken**



PAUL BOCUSE





---

DE NIEUWE

# Franse keuken



PAUL BOCUSE

---

opgedragen aan Alfred Guérot

vertaald en bewerkt door Parma van Loon  
met medewerking van Marianne Stuit



KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen





KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

---

OOK VERKRIJGBAAR IN DE SERIE CULINAIRE KLASSIEKERS



BEB VUYK

GROOT INDONESISCH KOOKBOEK

ISBN 978 90 215 5821 9



MARCELLA HAZAN

DE KLASSIEKE ITALIAANSE KEUKEN

ISBN 978 90 215 5635 2

---

#### OPMERKINGEN BIJ DE RECEPTEN

- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, de dessertlepels van 10 ml en de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreken, tenzij anders is aangegeven.
- Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan uw eigen oven aan.
- Gebruik verse kruiden, ongezouten boter en middelgrote eieren, tenzij anders is aangegeven. Heel oude mensen en degenen met een zwakke gezondheid, jonge kinderen, vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, kunnen beter geen gerechten eten met rauwe of zachtgekookte eieren.

---

© 1976 Flammarion et Cie., Parijs

Oorspronkelijke titel: *La Cuisine du Marché*

© 2000, 2015 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Deze Nederlandse editie is gebaseerd op de 'vintage edition' uit 1976

Vertaling: Parma van Loon, m.m.v. Marianne Stuit

Omslagontwerp: b'IJ Barbara

Vormgeving: Studio Michelangela

Negende druk, 2015

ISBN 978 90 215 6061 8

NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

# Inhoud



6	Voorwoord van de vertaler
7	Voorwoord van Paul Bocuse bij de eerste druk
8	La nouvelle cuisine française
13	De culinaire regels
19	Hors d'oeuvres
39	Patés, pasteien en timbales
47	Eieren
65	Soepen
87	Sauzen
113	Vis
153	Schelpdieren, weekdieren, schaaldieren, slakken en kikkers
163	Vlees
251	Gevogelte
291	Wild
319	Groenten
387	Nagerechten
497	Culinaire termen
501	Register

# Voorwoord van de vertaler



Bij het lezen, of simpelweg, het doorbladeren van dit boek, zal er iets met u gebeuren. U zult soms opkijken van de recepten die erin staan, soms verbaasd zijn, u misschien een enkele keer ergeren – maar in ieder geval zult u niet onverschillig blijven. En dat kán ook niet, want niet voor niets is Paul Bocuse de meest besproken, de meest bewonderde en soms ook wel de meest aangevallen kok van dit decennium. Bij niemand heerst er enige twijfel over dat hij de (geestelijke) vader is van wat algemeen wordt genoemd de nouvelle cuisine française. Waar veel mensen wél mee zitten: wat wil nu precies die nouvelle cuisine? Vooruitlopend op de explicatie van Bocuse zelf kunnen wij hierop een simpel antwoord geven: gerechten moeten smaken naar wat zij zijn.

Dat klinkt als een vanzelfsprekendheid, maar het wordt begrijpelijk voor wie eraan denkt, dat de Franse keuken vanaf 1790 tot voor enkele jaren terug is beheerst door chef-koks als Carème en Escoffier, die weelderige kunstwerken toebereidden met overdadige sauzen, die een haasbiefstuk bijvoorbeeld garnerden met een plak ganzenleverpastei (de Tournedos Rossini) of een kreeft met kaassaus overdekten (de Homard Thermidor). Tot de tien geboden van de nouvelle cuisine behoren: vlees, vis, wild en bepaalde groenten moeten korter worden gekookt of gebraden dan vroeger gebruikelijk was. Alles wat in de keuken wordt gebruikt moet kakelvers zijn en van topkwaliteit; maak gebruik van ultramoderne keukenapparatuur; geen zware sauzen; lichtere gerechten en, vooral, voortdurend nieuwe gerechten bedenken.

Dit alles betekent niet – en daarover heerst veel verwarring – dat de nouvelle cuisine ook beslist caloriearm moet zijn. Daarvoor moet u zijn bij een van de collega's en dikste vrienden van Bocuse, de fameuze kok Guérard die, voortbordurend op de nouvelle cuisine, de zogenaamde cuisine minceur of slankheidskeuken bedacht. Hij is de man die de room, eieren en boter om een gerecht te binden, heeft vervangen door vetloze kwark en magere groentepurees.

In deze uitgave zult u af en toe gerechten vinden die in Nederland niet te bereiden zijn of bijzonder prijzig. Lijsters bijvoorbeeld worden bij ons niet geschoten en ik zou niet weten waar u de verse truffels zou moeten kopen die Bocuse zo nu en dan met gulle hand verwerkt (voor België ligt dat vaak anders). Wij hadden zulke recepten kunnen weglaten – maar dan waren wij het kookboek van Bocuse gaan bewerken, terwijl het alleen de bedoeling was het te vertalen en het u dus exact, zoals hij het heeft geschreven, voor te zetten. Soms laat de grote meester ook nauwkeurige hoeveelheden van bepaalde ingrediënten weg: hij vindt dat u dat zélf maar moet invullen en dat een gram meer of minder ook niet zo belangrijk is. Eén ding staat voor mij in ieder geval vast: u hebt thans een van de belangrijkste kookboeken van deze tijd voor u liggen. Met een variant op hetgeen over Dik Trom werd gezegd: 't Is een bijzonder boek en dát is 't!

De vertaalster



# Voorwoord van Paul Bocuse bij de eerste druk



*Opgedragen aan mijn vader  
en aan Fernand Point,  
scheppers van de goede keuken*

Elke ochtend – een gewoonte in Lyon die ik niet graag zou willen missen – ga ik naar de markt en slenter langs de uitstallingen. Ik koop alles zelf en ik weet dat de ene boer voortreffelijke artisjokken heeft, een andere een specialist is op het gebied van spinazie en een derde vanochtend met zijn heerlijke geitenkaas naar de markt is gekomen. Soms weet ik nog helemaal niet wat ik voor de lunch zal klaarmaken: de markt moet die beslissing voor mij nemen. Ik geloof dat dát een van de principes is van de goede keuken. Ik wil graag een verklaring geven van de titel van dit boek: ‘La Cuisine du Marché’. Alle recepten, zowel de eenvoudige als de gecompliceerde, die in dit kookboek voorkomen, kunnen slechts met succes worden uitgevoerd als de thuiskok kwaliteitsproducten weet te kiezen en te onderscheiden. Ik durf te zeggen dat, ook als een bepaald gerecht de eerste keer geen doorslaand succes is, het beslist ook geen algehele mislukking zal zijn, als de basis maar uit goede producten bestaat. Reeds in 1908 klaagde de schrijver van een kookboek dat er geen goede producten meer te krijgen waren en in 1860 vond de Goncourt dat het vlees geen smaak meer had!

Zo kan ik teruggaan tot de 18e eeuw en een volledige catalogus opstellen van culinaire klachten! Ik persoonlijk – en dit op gevaar af dat ik u verbaas – ik vind dat we in onze tijd de beste producten kunnen kopen die er maar te krijgen zijn, onverschillig waar, dankzij onder meer de moderne transportmiddelen. Men moet slechts de tijd ervoor nemen, zoeken, flaneren. Eén ding stoort me en dat is dat men tegenwoordig het gevoel schijnt te verliezen voor de opeenvolging van de seizoenen, het gevoel voor ritme, voor het ceremonieel dat elk seizoen meebrengt, de eigen geneugten van elk seizoen.

Men wil met Kerstmis asperges eten, aardbeien op nieuwjaarsdag, wild met Pasen! Moet ik u er nog aan herinneren dat de goede tomaten in augustus worden gegeten, de beste kersen in juni... en dat de kalender voortdurend in het geding komt bij de bereiding van de menu's?

De thuiskok moet dus niet dit boek ter hand nemen en besluiten dit of dat gerecht te maken. Ik raad hem aan eerst naar de markt te gaan en zijn inkopen te doen.

Op de markt ziet hij wat er te krijgen is, en daarna zoekt hij in het boek een recept op om klaar te maken wat hij gekocht heeft. Als hij daarentegen van huis gaat met het plan om bijvoorbeeld tong te kopen, en hij is niet van dat idee af te krijgen, ook al ziet hij prachtige wijting liggen, of mooie goudbrasem, en hij komt thuis met tong van inferieure kwaliteit, tja, dan loopt hij grote kans dat het gerecht niet het succes wordt dat hij ervan verwacht had.

# De culinaire regels



De culinaire voorbereidingen, zowel de eenvoudige als de gecompliceerde, berusten alle op principes die strikt moeten worden nageleefd, wil men een perfect resultaat bereiken.

Er zijn regels voor alle voorbereidende handelingen, de kookprocédés, het aansnijden en de presentatie.

Les opérations préliminaires

## De voorbereidende handelingen

De voorbereidingen bestaan uit:

- Het ontbenen, pareren, in stukken hakken, larderen van het vlees.
- Het leeghalen, schoonmaken, opbinden, barderen, vullen van gevogelte.
- Het schillen, wassen, pochieren van groenten.
- Het prepareren van de ingrediënten voor jus, sauzen, stoofvocht.
- Vis prepareren, filets wassen enzovoort.

Dit zijn allemaal handelingen die voorafgaan aan de eigenlijke bereiding van de gerechten.

**Pareren:** het bijsnijden van een stuk vlees, het verwijderen van de zenen en het overtollige vet.

**Pikeren:** kleine staafjes spek naast elkaar in een stuk vlees prikken.

Dit gebeurt met behulp van een lardeernaald. De reepjes spek worden ondiep, vlak naast elkaar in regelmatige rijen, onder de huid gestoken, opdat het vlees tijdens het braden door het smeltende spek wordt gevoed. Zo worden bijvoorbeeld runderfilet, fricandeau, kalfszwezerik, het rugstuk van haas of konijn en dergelijke behandeld.

**Larderen:** lijkt op pikeren, met dit verschil dat de repen spek veel breder zijn en net zo lang als het te larderen stuk vlees. De repen spek worden van tevoren gekruid en 2 uur gemarineerd, vervolgens met een lardeernaald door de gehele dikte van het vlees getrokken, in de draadrichting van het vlees. Op deze manier worden grote stukken stoofvlees behandeld.

**Barderen:** het beschermen van de tere stukken (borstvlees van wild en gevogelte) met een stuk vet spek van 3 tot 6 mm dikte. Hierdoor wordt het uitdrogen van het vlees door de warmte voorkomen en het gaar worden van het witte vlees vertraagd ten opzichte van de bouten, die minder teer zijn.

**Blancheren:** het in koud water aan de kook brengen of even in kokend water leggen van de groente. Dit is een begin van het koken, verstevigt de

# Gevogelte





Dit hoofdstuk heeft betrekking op allerlei soorten gevogelte, van kalkoen tot parelhoen, eend, gans en duiven, en ten slotte de kippen, die met poulardes (jonge, gemeste hoenen), kapoenen, braad- en piepkuikens de belangrijkste categorie vormen.

Deze vogels zijn het smakelijkst als ze worden gebraden.

Poularde en kapoen vormen gerechten van grote klasse.

Braad- en piepkuikens worden in de pan gebraden of gegrild.

De afvalstukken (de korte vleugeltjes, hals, maag) kunnen worden gebruikt voor kleine vooraffjes; lever, hanenkammen en niertjes worden verwerkt in bepaalde garnituren.

Poulardes en kapoenen\* kunnen worden gebraden, gepocheerd of gesmoord. Ze staan op de eerste plaats wat kwaliteit betreft door de bijzondere zorg waarmee ze zijn gefokt.

Hun gewicht bedraagt 1800 tot 3000 g, soms nog meer.

Ze onderscheiden zich door hun omvang, hun blankheid en hun fijnkorrelige huid; hals en poten zijn stevig, de kam op het borstbeen is buigzaam aan het uiteinde.

Dit zijn eigenschappen van jonge vogels; oudere dieren herkent men aan de magere hals en de lange sporen.

Poulardes en kapoenen worden op dezelfde manier geprepareerd, onverschillig of ze nu worden gebraden, gepocheerd of gesmoord.

De kippen schoonmaken, flamberen, de schachten van de veren die in het vel zijn achtergebleven verwijderen en de poten opbinden. Er zijn twee manieren om gevogelte op te binden; dit hangt af van de bereidingswijze.

Wordt een kip gebraden of gepocheerd, dan worden de poten die van tevoren zijn geflambeerd, of in kokend water gelegd en geplukt, en waarvan de sporen zijn ingekort, in het verlengde van de bouten gelaten en goed tegen de buik aangebonden.

Als hij wordt gesmoord, dan worden de poten op dezelfde manier geprepareerd, over de bouten en de gewrichten, waarvan de buitenste zenuw is doorgesneden, heengebogen en daarna in de buik gestoken, waarin opzij inkepingen zijn gemaakt. De poten zijn nu op de bouten gebonden en omlijsten de beide borstfilets.

Als de kip wordt gepocheerd, wordt de borst ingewreven met  $\frac{1}{4}$  citroen, teneinde het vlees blank te houden, en onmiddellijk daarna bedekt met een reep vet spek.

Wilt u de kip larderen met truffels, dan moet het vlees worden verstevigd, door de borst en de bouten enkele tellen in kokende bouillon of ander stoofvocht te dompelen.

Piepkuikens moeten 5 à 6 weken oud zijn. Ze worden in het algemeen gebraden of gegrild.

Het braadkuiken is een kip van 7 à 9 weken. Hij wordt voornamelijk in de pan gebraden, gegrild of aan het spit geroosterd, soms gebakken.

De poulet 'à la reine' is een extra gemeste kip en houdt het midden tussen braadkuiken en poularde.

Hij wordt gebruikt voor kipsuprême en meestal gebraden, maar kan ook worden gegrild.

\* Noot van de vertaalster. Kapoenen zijn in Nederland en België moeilijk te vinden.

Suprêmes de volaille,  
filets et côtelettes de volaille

## Suprêmes, filets en kipekoteletten

Deze Franse culinaire benamingen zijn synoniem en hebben niets te maken met de anatomie van het dier. Ze duiden op hetzelfde deel van een vogel, namelijk het deel dat in de wandeling wordt genoemd 'vleugel', het 'witte vlees' of de 'borst', terwijl het in werkelijkheid het vlezige, zachte weefsel is links en rechts van het borstbeen.

Suprême wordt vooral gebruikt voor poularde, filet en kotelet voor de kip 'à la reine' en het braadkuiken.

Hoe men het ook noemt, dit vlezige deel wordt van het karkas losgemaakt door drie handelingen:

- 1 Verwijder de vleugel en de huid die de borst bedekt.
- 2 Maak een diepe inkeping in het vlees tot aan het bot van het karkas, links en rechts van het borstbeen.
- 3 Zet het lemmet van het mes in de aanzet van de vleugel en snijd vlak langs het karkas in één keer het filet en filet-mignon los, dat wil zeggen het gehele vlezige deel; als de operatie goed is gelukt, moet het gebeente helemaal kaal zijn en mag er geen vlees zijn achtergebleven.

De suprêmes van een mooie kip zijn in drieën verdeeld: het filet-mignon, dat duidelijk is te onderscheiden, en het filet dat in schuine richting in twee of drie delen is gesneden, zodat men hartvormige stukken krijgt; deze moeten enigszins plat worden geslagen.

De filets van de kip blijven heel, zonder vel of been.

De koteletten hebben als bijzonderheid dat het bot van de vleugelstomp eraan blijft zitten.

Koteletten noemt men ook het gehakte rauwe vlees van gevogelte, of de gebonden ragout die tot een kotelet is gevormd. Daar dit deel van het gevogelte bijzonder fijn en smakelijk is zijn de drie basisbereidingen identiek.

a Kruid de stukken vlees met zout en peper; haal ze door de bloem en schud de overtollige bloem eraf. Leg ze naast elkaar, maar niet te dicht tegen elkaar aan, in een koekenpan, waarin wat hete boter ligt te sissen. Aan beide kanten aanbakken en snel lichtbruin laten worden, zonder echter het gas plotseling hoog te draaien.

b Haal ze door gesmolten boter, kruid ze aan beide kanten met zout en peper, leg ze in een dik met boter ingesmeerde braadpan, knijp er een paar druppels citroen over uit, leg een deksel op de pan en laat ze 4 tot 8 minuten in een hete oven staan.

c Wentel de stukken vlees door gesmolten boter, kruid ze met zout en peper, rol ze door paneermeel van oudbakken brood, sprenkel er een paar druppels boter of gesmolten kippenvet over en grill ze op een niet te heet houtskoolvuur.

De suprêmes mogen pas een paar minuten voor het opdienen worden klaar-

gemaakt. Ze mogen niet blijven staan en ook nooit aan de kook worden gebracht.

Deze manier om gevogelte te serveren is niet zo kostbaar als men misschien zou denken. De karkassen worden gebruikt voor consommé of soep; het afval en de rug kunnen in een ragout worden verwerkt; de bouten kunnen worden gegrild of gepocheerd of er kan een ragout van worden gemaakt voor diverse garnituren of kleine voorafjes, zoals koteletten, kroketten, pasteitjes enzovoort.

### Poularde poêlée châtelaine

#### voor 6 tot 8 personen

1 kip van 1800 g, dat wil zeggen 1400 g netto,  
bardeerspek, ca. 50 kastanjes, 60 g boter,  
4 dl bouillon of kalfsjus, 1 takje selderij, zout,  
peper

## Gebraiseerde kip châtelaine

**1** Leg de geprepareerde kip, die vanbinnen en vanbuiten is gezouten, opgebonden en gebardeerd, in een pan, waarin 30 g boter is verwarmd.

Stoof de kip in een lauwwarme oven of met het deksel op de pan op een heel laag vuur.

Controleer nu en dan het stoven van de kip, die zo veel mogelijk op de rug moet liggen en zo min mogelijk op de borst.

Daar de verdamping vrijwel nihil is, vormt zich een gebonden, vette, bruine jus op de bodem van de pan.

**2** Schil de kastanjes, na ze even te hebben gegrild of gebakken, pocheer ze in wat bouillon of heldere kalfsjus. Doe het takje selderij erbij.

**3** 15 minuten voor het einde van de kooktijd het bardeerspek en het touw verwijderen en de gepocheerde, nog enigszins stevige kastanjes rond de kip schikken.

Laat zonder deksel sudderen. Geregeld bedruipen, maar heel voorzichtig, om de kastanjes niet te breken. De borst van de kip moet heel lichtbruin zijn.

**4** Leg de kip op een ovaalvormige schaal en schik de kastanjes hier als een rij grote parels omheen. Giet de jus van de kip erover.

### Poularde au gros sel

1 poularde, 10 nieuwe worteltjes, 10 kleine raapjes, 10 kleine blanke uitjes, het wit van 6 preien, bouillon of heldere kalfsjus, grof zout

## Kip met grof zout

Als de kip vanbinnen en vanbuiten schoongemaakt, geflambeerd en opgebonden is, legt u hem in een pan die precies groot genoeg is voor de kip. Voeg de in de vorm van olijven gesneden worteltjes en raapjes erbij, de uitjes en de in stukken van 6 cm gesneden prei.

Giet er zo veel bouillon of heldere kalfsjus bij dat de kip net onderstaat. De kip aan de kook brengen, afschuimen en met het deksel op de pan op een laag vuur laten pocheren.

Haal de kip uit de pan en leg hem op een ronde schotel; schik de groenten van het garnituur in bergjes eromheen.

Serveer de jus in een juskom; deze zal des te geuriger zijn omdat de kwantiteit niet groot is.

Dien de kip op met een schaalje grof zout.

*De nieuwe Franse keuken* is het meesterwerk van Paul Bocuse, chef-kok en de levende legende van de Franse keuken. Met meer dan 1000 recepten ontsluit hij de geheimen van de nouvelle cuisine. In de Franse keuken van Bocuse gaan vernieuwing en traditie hand in hand.

‘Wie graag kookt en [*De nieuwe Franse keuken*] heeft, merkt ook dat je er altijd op een gegeven moment weer naar grijpt. Niemand heeft zulke goede aanwijzingen voor het vullen van een gans, het gaarstoven van een haas tot zo gaar dat men ‘dit gerecht met een lepel kan eten’, of voor boeuf à la mode.’

*NRC Handelsblad*



*De nieuwe Franse keuken* maakt deel uit van de serie *Culinaire Klassiekers*, standaardwerken van gerenommeerde auteurs die in geen keuken mogen ontbreken. In deze reeks verschenen eerder *De klassieke Italiaanse keuken* van Marcella Hazan en het *Groot Indonesisch kookboek* van Beb Vuyk.

  
KOSMOS

NUR 440

Kosmos Uitgevers, Utrecht | Antwerpen

