

Eat
Like a
Local

PARIJS

**DE BESTE EETTIPS
VAN LOKALE FOODIES**

KOSM•S

Eat
Like a
Local

PARIJS

Eten 14

Drinken 78

Shoppen 100

Koken 130



Serrurier

CAFE

LE RECRUTEM

COMPTOIR

BOISSERIE

Welkom in Parijs

Parijs is niet voor verliefde stelletjes. Parijs is voor eters. De stad is een gastronomische tempel die je tijd en aandacht verdient. Ja, je moet naar de Eiffeltoren, de musea en de Notre Dame gaan, maar vergeet niet dat er ook een heel andere cultuur en leefwereld zijn die ontdekt móéten worden. Goed eten en wijn horen bij Frankrijk, staan bij iedereen hoog in het vaandel en maken tegelijkertijd gewoon deel uit van het dagelijks leven.

Je komt ze overal tegen: etalages vol rijtjes nette, kunstige gebakjes, of je ruikt vers, warm stokbrood of gegrilde kip als je over straat loopt. Het is in de wet vastgelegd dat elke wijk twee keer per week een openluchtmarkt moet houden omdat dat de beste manier is om de meest verse ingrediënten te kopen, en goed eten is een grondrecht. Het is moeilijk om te zeggen wat opwindender is: een verse roombotercroissant met een café crème als ontbijt, of die prachtige combinatie van wijn en kaasjes waar je 's avonds van geniet.

Als je door de straten van Parijs wandelt, moet je je ogen openhouden voor wat de stad te bieden heeft. Misschien is het een glas wijn in een grappig barretje of een glanzend gebakje dat vanuit de etalage naar je lonkt. Je zou zelfs een eetplan kunnen opstellen: 's morgens een markt bezoeken, 's middags naar een kaaswinkel en dan 's avonds een tafeltje reserveren bij een klassieke Franse bistro waar je teruggaat in de tijd met een *confit de canard*. De stad zit boordevol kleine betoveringen en verrassingen als je ernaar op zoek gaat.

Ontdek de stad

1^{ste} Het arrondissement van de Parijse modebladen, vol lonkende architectuur, monumenten, parken en pleinen. Wandel over Rue Montorgueil, met veel drukke cafés, kaaswinkels, restaurants en bakkerijen.

2^{de} Hier was ooit de beroemde markt Les Halles gevestigd. Hoewel de markt sinds 1971 niet meer bestaat en de wijk een modern winkelcentrum heeft gekregen, zijn een paar van de historische instituten waar de marktverkopers gingen eten, er gebleven (zie *Au pied de cochon*, blz. 34). Rue Sainte-Anne staat bekend als Klein Tokio, met talloze Japanse restaurants en *ramenbars*.

3^{de} en 4^{de} (Marais) Hier moet je absoluut naartoe. Ooit woonden hier de aristocraten en er zijn nog veel indrukwekkende woonhuizen in het *quartier* te bewonderen. De oude keistraatjes geven de wijk met luxe boetieks en hippe cafés een charme en schoonheid. Rue des Rosiers bevindt zich in het hart van de Joodse wijk, waar je overal buitengewoon lekkere falafel kunt kopen.

5^{de} en 6^{de} (Quartier Latin/St Germain) Het beste wat de *rive gauche* (linker Seine-oever) te bieden heeft. In het 5^{de} arrondissement is de Sorbonne gevestigd (en wonen heel veel studenten) en de marktstraat Rue Mouffetard. Het 6^{de} is chic, energiek en gevuld met cafés en restaurants met een lang verleden. Aan de smalle, kronkelige middeleeuwse straatjes zijn heel veel goede bakkerijen, patisserieën en chocolatiers gevestigd.

7^{de} Een chique buurt met ambassades, expats en rijkere Franse families. Hoewel het meer een woonwijk is, kun je hier nog steeds fijn wandelen en zie je steeds de Eiffeltoren tussen de straatjes door. Rue Cler, een klein voetgangersstraatje met winkels en cafés, is de perfecte plek om een picknick te kopen die je in de groene Champ de Mars kunt eten.

.....

8^{ste} Dure Parijse wijk met de Champs-Élysées, Arc du Triomphe en heel veel *haute couture boutiques*. Door de hoge restaurantprijzen en het gebrek aan keus is dit niet echt een wijk om te gaan eten dus dit arrondissement is meer geschikt om tussen de maaltijden door te bezoeken.

9^{de} (Pigalle) Wat ooit de rosse buurt van de stad was, is nu een drukke, populaire wijk met hippe Parijse bewoners. Er hangt nog wel steeds een duister zweempje over de wijk maar je vindt er vooral stijlvolle winkels, trendy cocktailbars en moderne restaurants.

10^{de} en 11^{de} (République/Bastille/Oberkampf) Een populaire wijk voor mensen die op zoek zijn naar hippe restaurants waar getalenteerde jonge chef-koks achter het fornuis de sterren van de hemel staan te koken. Het gebied tussen République, Bastille en de begraafplaats Père Lachaise zit vol restaurants, wijnbars, delicatessenzaken en cocktailbars die het waard zijn om naar deze buurt te komen.

13^{de} (Quartier Asiatique) Een prima plek om te genieten van de Kantoneze en Sichuanese keuken, maar je kunt hier ook terecht voor goed Vietnamees, Laotiaans, Cambodjaans en Thais eten.

18^{de} (Montmartre) Dit pittoreske arrondissement is populair bij dagjesmensen maar goed eten is er moeilijk te vinden omdat al die hongerige toeristen zorgen voor te dure restaurants van dubieuze kwaliteit. Mensen komen vooral af op de mooie straatjes met kinderkopjes en op de Sacré-Coeur.

19^{de} en 20^{ste} (Belleville) Voor de doorsnee bezoeker ligt dit misschien een beetje uit de route en de wijk is nog steeds een beetje vervallen maar Belleville is hard op weg de volgende hotspot te worden voor restaurants en koffieshops, gerund door jonge, gepassioneerde koks en ambachtslui. Hier vind je, tussen de straatkunst, goede koffie, natuurlijke wijnbars, restaurants, authentiek Chinees eten en wat brunchplekjes die je moet weten te vinden.

.....

ONTBIJT

Dus wat is na het wakker worden het eerste wat je wilt afvinken? Het Louvre? De Arc de Triomphe? *Non. Le petit déjeuner.* Voor een goed begin van de dag ga je rechtstreeks naar de *buurtboulangerie* of het café. De Fransen ontbijten niet met eieren en bacon, dat is meer voor de toeristen. En bovendien, als er zoveel kruimelige, boterige goedheid te koop is, wie wil er dan iets anders?

Het traditionele Franse ontbijt is meestal een eenvoudige viennoiserie, zoals een croissant, chocoladecroissant of brioche. Of, als je in een café ontbijt, een *tartine*: een flink stuk stokbrood met boter en jam. *Voilà.*

In het weekend gaat het er wat anders aan toe. Parijs heeft de brunch ontdekt en die is *populaire* geworden. Het is nu ook in het Frans een werkwoord (*bruncher* = brunchen) en als je op zondag niet bruncht, dan doe je het niet goed. Eieren, pannenkoeken, bacon, aardappels en avocado op toast kregen een plekje op Parijse menukaarten en in het hart van de Fransen. Zelfs cocktailbars springen in op de trend en openen op zondagen voor de brunch.

Hoewel niet alle Franse restaurants en cafés de brunch helemaal onder de knie hebben, zijn ze op de goede weg. Maar er zijn een paar restaurants die een heel goede brunch op tafel zetten, dus als je een weekend in de stad bent moet je daar zeker tijd voor reserveren.

Zie ook Angelina (blz. 96), Les Deux Magots (blz. 35), PÂTISSERIE (blz. 20).



1 Café Oberkampf

Tip van Joann Pai, Lindsey Tramuta

'Ik kan de *shakshuka* (Turkse eieren in tomatensaus) zeker aanraden. Ze hebben heerlijke ontbijtjes en, nog belangrijker, prima koffie' – JP

'Ze schenken goede koffie, *tartines* met allerlei soorten beleg en ook minder traditionele ontbijtjes zoals Bircher muesli en granola. Het tweede café van dezelfde eigenaar, Café Mericourt, ligt op vijf minuten lopen en dient ook een goed ontbijt op' – LT

3 rue Neuve Popincourt 75011

(zie de website voor andere locaties)

cafeoberkampf.com • +33 143556010

Woensdag en donderdag gesloten • €€€€

2 Carette

Tip van Adrien

'Dit is een oud instituut in de erg toeristische buurt Trocadéro. Maar als je naar binnen durft te gaan, zul je de beste gebakjes en brunchgerechten ontdekken. Niet goedkoop, maar de moeite waard' – A

4 place du Trocadéro 75016

carette-paris.fr • +33 147279895

7 dagen per week geopend • €€€€





APÉRO

Als er een Franse traditie is die je je op vakantie moet aanmeten, dan is het wel het sociale ritueel apéro. Apéro is een afkorting van *apéritif* (een drankje voor het eten). De Fransen eten vrij laat, om 20 uur of nog later, en de meeste restaurants gaan pas om 19 uur open (en dan zijn er alleen toeristen).

De gedachte achter de apéro is dat je iets drinkt wat zo vlak voor het eten de eetlust bevordert. Vaak is het gewoon een goed excuus om met mensen af te spreken en soms, als je een laat tafeltje hebt gereserveerd, is het de perfecte kans om voor het eten wat te snacken. Drankjes worden meestal opgediend met iets kleins als pinda's, olijven of chips, maar als je echt trek hebt kun je ook wat vleeswaren bestellen en je tegoed doen aan *saucisson*, *jambon cru*, *terrine*, *rillettes*, of aan allemaal. (Handig om te weten is dat in Frankrijk een kaasplankje uitsluitend na het eten wordt gegeten omdat ze bang zijn dat de volle, romige kaasjes de honger stillen, terwijl in andere landen een kaasplankje ook vooraf, bij de borrel, kan worden opgediend. Maar een paar plakjes ham is vaak precies wat je nodig hebt.)

De meeste mensen drinken bij de apéro champagne, wijn of bier. Sommigen kiezen een cocktail, terwijl anderen een klassieker bestellen, zoals een kir (crème de cassis, een zwartebessenlikeur, met droge witte wijn, traditioneel een Bourgogne Aligoté), kir royale (hetzelfde, maar dan met champagne in plaats van wijn), pastis (smaakt naar zoethout en kruiden, meestal met extra water en ijsblokjes, vooral populair in het zuiden van Frankrijk) of Lillet (een verrijkte rode of witte wijn, of rosé). Dus wat mag het zijn?

Zie ook Causses (blz. 110), Frenchie Bar à Vins (blz. 67), HAPJES & DRANKJES (blz. 72).



54 La Palette

Tip van Adrien

'La Palette in Saint-Germain is waar jongeren naartoe gaan voor een *apéro* en om kunstenaars en beroemdheden uit de buurt te ontmoeten. Deel een fles wijn en iedereen is blij' – A

43 rue de Seine 75006

cafelapaletteparis.com • +33 143266815

7 dagen per week geopend • €€€€

MARKETTEN

Als je over een levendige Parijse *marché* loopt, weet je dat je echt in Frankrijk bent. Het is het toppunt van de Franse cultuur. Elke buurt heeft minstens twee keer per week een markt en het is ongelooflijk om te zien hoezeer de buurtbewoners deze traditie in ere houden. Ja, er zijn supermarkten en die zijn erg handig maar hier kun je de meest verse producten kopen, direct van de leverancier.

Omdat in Frankrijk veel producten in gespecialiseerde winkels worden verkocht – de slager, de bakker, de kaas-, vis-, en groenteboer – is de markt de beste plek om alle lekkere dingen bij elkaar te zoeken. Bij de kraampjes helpen de mensen je met het kiezen van je fruit en groente en ze wegen ze voor je. Je kunt ze bijvoorbeeld laten weten of je de avocado of meloen direct of over drie dagen wilt eten en dan kiezen ze de juiste exemplaren.

Je komt al wandelend door de stad vanzelf buurtmarktjes tegen maar er zijn ook een paar grotere waar nog meer keus is en waar ook de beste producenten te vinden zijn. De overdekte markt Enfants Rouges in de Marais (hiernaast) is bijna net zozeer een foodhall als een plek waar je boodschappen doet, want er zijn verschillende restaurants en kraampjes waar je eten kunt kopen dat je aan de tafels die erbij staan kunt eten (nadat je je bloemen en groentes gekocht hebt).

Voor een overdekte eethemel moet je zeker naar La Grande Épicerie (blz. 102) gaan. Niet helemaal hetzelfde als een buitenmarkt maar de variëteit aan lekkernijen maakt het de moeite waard.



76 **Marché des Enfants Rouges**

Tip van Natalia Esteves, Joann Pai, Lindsey Tramuta

'Ik loop graag over de Marché des Enfants Rouges (de oudste overdekte markt in Parijs), waar kraampjes eten van over de hele wereld verkopen, en er zijn wat stalletjes waar biologische groentes worden verkocht, een bloemist en wat kleine restaurants' – *LT*

39 rue de Bretagne 75003

Maandag gesloten • €€€€

77 La Grande Épicerie de Paris

*Tip van Adrien, Julie Neis, Lindsey
Tramuta*

'Ze hebben een grote kaasafdeling
waar ik vaak zaterdag
boodschappen ga doen' – A

'De foodhall La Grande Épicerie
van Le Bon Marché is gevuld met
culinaire cadeautjes. Je kunt er
Michel Cluizels chocoladerepen
kopen die gemaakt zijn met cacao
van één enkele bron, jam van
Christine Ferber (niet goedkoop,
maar mensen zijn erdoor
geobsedeerd), elke denkbare smaak
Maille mosterd, mooie doosjes
Frans zout, koekjes uit Bretagne of
een potje gezouten-karamelsaus.
Ze hebben er ook mooie tasje die
moeilijk te weerstaan zijn' – JN

'Hier moet je echt naartoe. Bij de
kraampjes koop je kant-en-klare
maaltijden maar er worden ook veel
verse en ambachtelijk geproduceerde
producten verkocht' – TL

38 rue de Sèvres 75007

lagrandeepicerie.com

+33 144398100

7 dagen per week geopend • €€€€





RECEPTEN

Croque-monsieur

Steak tartare

Sole meunière

Crêpes met Nutella

Eenvoudige tompouce

De perfecte picknick

Het ideale kaasplankje

Warme chocolademelk

Sidecar

Serendipiti

French 75

Croque-monsieur

Een luxe en troostrijk gerecht dat je in alle Parijse cafés kunt bestellen. Neem er een rucolasalade met lichte dressing bij en je hebt een perfecte lunch. Het restje van de bechamelsaus kun je invriezen voor de volgende keer dat je trek krijgt in een croque.

Voor 1

2 middelgrote sneden witbrood

1 tl grove mosterd

2 dikke plakken ham

3 el afgekoelde bechamelsaus (zie hieronder)

30 g (een stukje ter grootte van een luciferdoosje) gruyère, geraspt

Voor de bechamelsaus

25 g roomboter

25 g tarwebloem

250 ml melk

Snufje versgeraspte nootmuskaat

60 g gruyère, geraspt

Zeezout en versgemalen zwarte peper

Verwarm de oven voor tot 220°C.

Maak de bechamelsaus: laat de roomboter smelten in een pannetje op middelhoog vuur. Voeg, als de boter schuimt, de tarwebloem toe en bak deze al roerend een minuut. Schenk de melk er in drie delen bij, waarbij je flink klopt zodat je geen klontjes krijgt. Als alle melk in de saus is opgenomen, voeg je de nootmuskaat toe en blijf je roeren tot de saus zo dik is dat deze op de achterkant van een lepel blijft liggen. Haal de pan van het vuur, roer de gruyère erdoor, breng op smaak met zout en peper en laat iets afkoelen.

Stel de croque-monsieur samen: smeer de mosterd over een snee witbrood. Leg de ham erop en besmeer met 2 eetlepels bechamelsaus. Leg de andere snee brood erop en besmeer met een eetlepel bechamelsaus. Bestrooi met de geraspte gruyère en bak 10-15 minuten in de oven tot de croque bruin is en borrelt.

Drinken, shoppen, koken en eten als een local. Met deze eetgids voor Parijs op zak heb je alles bij de hand.

Met meer dan 100 aanbevelingen van in-the-know locals, achtergronden over de lokale eetcultuur plus een handvol iconische recepten om zelf te maken.



**KOS
MOS**

NUR 440, 512
Kosmos Uitgevers
Utrecht/Antwerpen