





AGENTSCHAP
LANDBOUW &
ZEEVISSERIJ



Medegefinancierd door
de Europese Unie



GONE FISHING

OOSTENDSE RECEPTEN
RECHT UIT DE NOORDZEE

Lannoo

INHOUD

SCHIP AHOY!

VIS & WIJN - DE JUISTE BALANS TUSSEN BORD EN GLAS

PIETERMAN DEVIL IN DISGUISE

ELS VANBIERVLIET - BELLE DE JOUR

Pieterman, kokkels, gestoofde venkel,
wilde paddenstoelen en citrus

DIMITRI PROOST - HAUT

Pieterman met kokos, schorseneer,
biet en verjus

ZEEKAT KLEURKUNSTENAAR PUR SANG

TOM VANHAECKE - LE BASSIN

Zeekat met prei-julienne, krokante chorizo
en peterselie-olie

SAM VANCOPPENOLLE - GASTROBAR SAM

Zeekat á la carbonara

COQUILLE UITGESPROKEN VROUWELIJK SCHELPDIER

MICHIEL RABAEY - STORM

Coquilles met bloemkoolcrème
en gebrande aardappel

STEPHEN FOUBERT - BAR FOUBERT

Coquilles met butternutcrème,
bospaddenstoelen, rodewijnsaus
en krokante guanciale

KABELJAUW ROYALE ALLURES

MURIEL TEETAERT - JOLLY SAILOR

Bereidingstips fish & chips van jolly sailor

WILLY MARY - LE CHEVALIER

Noordzeebouillabaisse

SCHELVIS VERGETEN VOLKSVOEDSEL

LAURENCE VAN CAUTER - CULTUURCAFÉ DE GROTE POST

Aziatische schelvis met gember, chili, soja
en gebakken rijst

BRAM COENEN - EAUST

Schelvis met peulvruchten, spinazie,
handgepelde garnalen, mousseline
en kruidensalade

43

44

49

50

55

57

60

63

64

67

69

70

75

76

81

7

10

15

16

21

22

27

29

30

35

36

41

ROG

NOORDZEEVIS MET VLEUGELS

83

LUC DEKLERCK - BISTRO MATHILDA 84
Roggewangen met karnemelk en venkel 89

JAN LIEBRECHTS - NORTH 90
Cannelloni van rog met aspergemoosse,
aardappelmousseline en hollandaisesaus,
geserveerd met tempura van zeekeet
en pesto 93

HONDSHAAI

VEERKRACHTIGE UNDERDOG

97

PEDRO DE GRAEVE - CAFÉ DU PARC 98
Hondshaai in het groen 103

LANGOUSTINES

GOUD UIT DE ZEE

105

JIM COOPMAN - THE CATCH 106
Ceviche van noordzeelangoustine met
gegrilde perzik en dragonolie 111

IVES MICHIELS - BRASSI CASINO 112
Langoustines met 8 specerijen 117

MAKREEL

TONIJN VAN DE NOORDZEE

119

ANTHONY CAULIER - ENSORITO 120
Brodetto met makreel, zeeduivel, kokkels
en basilicumolie 125

PIJLINKTVIS

NOMADISCHE ATLEET

127

DAORUNG KAENPHUTSA - KISS THE CHEF 128
Gevulde pijlinktvis met sweet chili en
gefermenteerde, gezouten eidooier 133

BORIS CLARISSE - BAR BRISTOL 134
Geroosterde pijlinktvis met umami-
paddenstoelenbouillon en ingelegde
beukenzwam 139

ZEEDUIVEL

MÉT KARAKTER, ZONDER GRAAT

141

TERENCE MCGARRITY - PAROLES PAROLES 142
Duivelse noordzeeviscurry 147

VINCENT DEVRIES - VINCL'O 148
Zeeduivel met garnalen, schorseneren
en aardpeer 151

OESTER

ZILTE ECOYSTEEMBOUWERS

155

KIM PUYSTJENS - DE OESTERPUT 158
Gegratineerde oesters met wittewijnsaus 161

WILLEM HIELE - RESTAURANT WILLEM
HIELE & MOSSELHUIS 162
Lichtgerookte oester met mierikswortel,
walnotenolie en kaviaar 167



SCHIP AHoy!

Gone Fishing is een kook- en inspiratieboek dat lokale vissers, handelaars, chefs en visliefhebbers verenigt rond het verrukkelijke aanbod uit onze Noordzee. Onze missie is om zowel het aanbod als de vraag naar Belgisch gevangen vis te stimuleren – van bijvangst tot minder bekende soorten – zodat we **bewust kiezen voor vis uit eigen zee**. Een filosofie die steeds breder wordt gedragen sinds de lancering van het NorthSeaChefs-collectief.

HET RIJKE LEVEN TUSSEN POLDERS, DUINEN EN NOORDZEE

Onze Noordzee is, samen met de Straat van Singapore en het Panamakanaal, een van de drukste vaargebieden ter wereld. Jaarlijks passeren honderdduizenden schepen de Belgische kust, en naast de visserijvloot en koopvaardischepen nemen ook windmolenparken en baggeractiviteiten ruimte in beslag. Productief is ze ook: naar schatting wordt er elk jaar maar liefst 5.000 kilo vis per vierkante kilometer gevangen. Het Belgische stukje Noordzee is ongeveer 3.454 vierkante kilometer groot, vergelijkbaar met de oppervlakte van een Belgische provincie. Het beslaat zo'n half procent van de totale oppervlakte van de Noordzee – een druppel dus.

Toch zwemmen er ontelbaar veel soorten in die druppel rond: **alleen al in haar visbestand telt de Noordzee zo'n 220 verschillende soorten**.

Van voor de hand liggende soorten zoals garnalen, kabeljauw en tong, tot minder bekende delicatessen als inktvis, wijting, bot, griet, schartong, poon, haring, sprot, steenbolk, hondshaai en zeeduivel. Om ervoor te zorgen dat er genoeg vis overblijft en het voortbestaan van de verschillende soorten wordt gewaarborgd, werden er quota ingevoerd. Dankzij de Europese aanlandplicht belandt nagenoeg alles wat wordt gevangen ook effectief aan wal. Voor consumenten levert dit een bonus op: wat commercieel minder aantrekkelijke 'bijvangst' is voor vissers, blijkt vaak erg smakelijk en betaalbaar.

Klassieke vissoorten en bijvangst vormen samen een complex ecosysteem. Door de sterke stromingen en de voortdurende beweging van zand is het water van onze Noordzee vaak troebel, maar dat is juist een teken van een rijk voedselaanbod: een dynamisch systeem houdt oesterbanken en planktonproductie in stand.

Kustvissers werken in de voor hen voorbehouden 3-mijlszone langs de Belgische kust zonder de bodem te beroeren of te doorploegen, zodat micro-organismen in leven blijven. Daarmee geven ze het goede voorbeeld wat betreft milieu en duurzaamheid. Ze gebruiken bijvoorbeeld een 'Vlaams paneel' met grotere mazen, waaruit kleinere vissen makkelijk kunnen ontsnappen. In plaats van sleepnetten met metalen weerkettingen

uit te gooien, werken ze met systemen die geen zware impact op de bodem hebben.

Toch valt de impact van menselijk afval moeilijk te negeren: volgens schattingen drijven er 150 miljoen stukken plastic in de Noordzee, en jaarlijks komt er zo'n 20.000 ton afval bij. Microplastics worden door vissen opgenomen en 80 procent van dat plastic afval spoelt aan op onze stranden. Daarom slaan noordzeevissers en chefs regelmatig de handen in elkaar om de kust op te ruimen – bijvoorbeeld via wereldwijde acties zoals Fishing for litter – en wekken ze hiermee ook het bewustzijn van beleidsmakers en consumenten.

KUSTVISSERIJ IN OOSTENDE: VAN MARITIEME TRADITIE TOT HEDENDAAGSE VISMARKT

Oostende is dé vissersstad van België. Het geluid van de zee, de weidsheid en zelfs de lucht die je er kunt proeven, maken het tot de ultieme noordzeervisbestemming. Al generaties lang wordt er vroeg in de ochtend verse vangst bij de Vistrap uitgeladen. Deze versmarkt aan de Visserskaai is de enige plek in ons land waar je vis, schaal- en schelpdieren rechtstreeks van de boot kunt kopen.

Onder een koninklijk besluit van Leopold II mogen Oostendse vissers, als enige in ons land, hun verse vis binnen 24 uur van de Noordzee naar de consument brengen. Een unieke situatie, want doorgaans moet vis eerst naar de visveiling, waar die geveild wordt, om vervolgens bij een supermarkt of vishandelaar te belanden. **Dit korte-ketenmodel garandeert maximale versheid én marktconforme prijzen.** Hier heerst stevast een gezellige, volkse sfeer, waarbij vissers evengoed verbroederen met restauranthouders, bevlogen thuischefs en nieuwsgierige passanten.

Visserij zit diep verankerd in het DNA van veel Oostendse families. Vier families, wier vaartuigen 's ochtends de havengeul van Oostende in varen, brengen kilo's verse vis en garnalen aan land. Volgens hen is vissen – en de rechtstreekse verkoop aan de Vistrap – de mooiste stiel ter wereld, met vrijheid op open zee, spanning en sociale interactie als inzet. **Elke stand in de Vistrap heeft een eigen boot en wordt bemand door een van deze vier families: Bogaert, Deley, Dewaele of Desmit,** die al generaties lang vissen. Allemaal spreken ze van een roeping waaraan niet te ontkomen valt.

Zo staan deze families dagelijks op zee. Voor hen is het werk meer dan een dagbesteding: de traditie gaat hand in hand met een diepgewortelde familiegeschiedenis en een onuitwisbare liefde voor hun stiel. Ze varen dag en nacht, zomer en winter, en geven het vak door van vader op zoon of dochter. Samen delen ze lief en leed, zeker wanneer er een goede vangst is – wanneer ze tot 400 kilogram garnalen per nacht vangen – maar evengoed wanneer stormweer van 8 Beaufort hun opbrengst doet verdampen. Na het lossen aan de Vistrap gaat een deel van de vangst richting visveiling terwijl de netten op schade worden gecontroleerd.

Dit levendige vissersverhaal weerspiegelt zich in de lokale gastronomie. Talloze chefs in Oostende werken dolgraag met lokale zeeproducten. Het kookboek *Gone Fishing* brengt die werelden samen: **22 creatieve topchefs, lokale helden en NorthSeaChefs bereiden gerechten met het allerbeste wat de Noordzee te bieden heeft.**

LEKKER, GEZOND ÉN DUURZAAM

Vis van bij ons is niet alleen lekker, maar ook gezond en duurzaam. Noordzeervis is rijk aan hoogwaardige eiwitten, vitaminen en mineralen (zoals jodium en calcium) en levert belangrijke vetzuren. Vooral vette vissoorten zoals makreel en hondshaai bevatten veel omega 3, dat helpt de bloeddruk te verlagen en het cholesterolgehalte gunstig te beïnvloeden. Twee porties vis per week kunnen zo hart- en vaatziekten helpen voorkomen.



En je zou er ook nog eens slimmer van worden. Waar wacht je nog op?

Toch kiest de gemiddelde Belg thuis telkens weer voor dezelfde twee soorten: zalm en kabeljauw maken samen meer dan de helft van de thuisconsumptie uit. Jammer, want de Noordzee biedt zoveel meer lekkers. Hoewel kennis van het aanbod vaak ontbreekt, blijken veel Belgen bereid andere vissoorten uit te proberen. *Gone Fishing* wil onbekende noordzeevissen een groter podium geven met toegankelijke recepten, praktische tips en handige 'vistjedatjes' die je volgende maaltijd ongetwijfeld zullen bijkruiden.

In dit boek staat duurzaamheid voorop. De twaalf geselecteerde vissoorten werden gekozen

op basis van de aanvoer op de veiling, vaak gekoppeld aan lagere prijzen door een tijdelijk overaanbod. Door alternatieven te promoten, wordt de druk op de klassieke vissoorten verlicht. Ook een grondige kennis van verschillende visonderdelen en bereidingstechnieken draagt ertoe bij dat we de kwaliteit van vis maximaal kunnen benutten.

Net als groenten kennen veel noordzeevissen hun topmoment. Algemene richtlijnen, waarbij één vissoort aan één maand wordt gekoppeld, zijn inmiddels echter weinig relevant meer. **Door de stijgende temperatuur van onze Noordzee en het wisselende visbestand zijn seizoenskalenders achterhaald.** Pijlintkvis en zeekat zijn inmiddels in onze contreien opgedoken, terwijl kabeljauw, die van koeler water houdt, tegenwoordig veel noordelijker zwemt. Bij twijfel over het juiste seizoen per vissoort kun je je vishandelaar, een bevriende chef of visser raadplegen voor meer nieuws over de beste vangst.

VERSE VIS THUIS

9

Verse vis is het lekkerst. Met een paar simpele tips herken je die altijd: verse vis ruikt fris naar de zee, niet naar ammoniak. De huid is glanzend en vlezig, de ogen helder en bol. Hoe roder de kieuwen, hoe beter. Voel ook even aan de vis: hij moet stevig aanvoelen en direct terugveren wanneer je erop drukt.

Eet vis vooral als hij vers uit het net komt en durf te experimenteren met minder bekende soorten – zo krijg je de beste smaak én doe je de zee een plezier. Gewapend met de kennis van 22 Oostendse restaurants en hun chefs – van wat er rondzwemt in de Noordzee tot wat er reilt en zeilt in de badstad van James Ensor – kun je vol vertrouwen uitkijken naar een volgende visbereiding. We hopen dat de Oostendse familietradities, verrassende vissersanekdotes, lokale adressen (van visserscafés tot fine dining) en creatieve recepten je inspireren om de kracht van noordzeervis te (her)ontdekken.

Laat dit boek je smaken!

VIS & WIJN

DE JUISTE BALANS TUSSEN BORD EN GLAS

10

Welke wijn past nu eigenlijk écht bij vis? Het klinkt als een klassieke vraag waarop iedereen het antwoord denkt te kennen: vis vraagt om witte wijn. Maar zo eenvoudig is het allang niet meer, zegt **Shannah Zeebroek**, sommelier en gastvrouw van Café du Parc. ‘Factoren zoals de structuur van de vis, het vetgehalte, de garing en de saus bepalen mede de wijnkeuze.’

Volgens Shannah kan een fijne of soepele rode wijn perfect naast een stukje vis staan, zolang de finesse in het glas maar aansluit bij wat er op het bord ligt. Vooral romige of boterige bereidingen vragen om een wijn waarvan de zuren het vetgehalte compenseren en die de smaken laat openbloeien. In de praktijk blijkt vis dus minder fragiel dan gedacht – en wijn spannender dan het cliché wil.

‘Een stevige vis zoals lotte vraagt om een andere benadering dan een zachtere vis als kabeljauw: de eerste heeft een vaster spierweefsel, dat een mes vereist, terwijl je kabeljauw ook met een lepel kunt eten. Bij bakken of stomen valt kabeljauw zelfs uit elkaar. **Ook de saus speelt een rol:** een krachtigere of getomateerde saus bij een stevige vis kan zomaar naar een rode wijn vragen.’

Pittige en umamirijke smaken, zoals gefermenteerde groenten, miso of ingekookte bouillons, vragen een even zorgvuldige benadering. Shannah grijpt dan vaak naar een droog gevinifieerde muscat uit de Loire, jong geoogst zodat de zuren nog



hoog zijn en de wijn een frisse neus heeft. ‘Alsof je door een bloemenveld wandelt.’ **Het resultaat is een wijn die het gerecht optilt in plaats van overstemt**, een balans die ze altijd nastreeft.

‘Bij **gegrilde vis** mag de wijn zelfs een tikje rokerig zijn: wijnen van vulkanische bodems of vuursteenrijke ondergronden, uit Jura, Sicilië, Griekenland of de Canarische eilanden, voegen een subtiele rooksmaak toe.’

Bij **vettigere vissoorten** zoals makreel of hondshaai kiest Shannah voor vollere wijnen in rijke stijlen. ‘Zelfs een rosé of orange wijn behoort dan tot de mogelijkheden. Ook bij **rauwe of half-rauwe bereidingen**, zoals crudo of ceviche, speelt de mondtextuur van de vis een doorslaggevende rol. Die les heb ik zelf ook moeten leren. In het begin van mijn carrière combineerde ik ceviche met volle, boterachtige wijnen. Tegenover de zure ceviche wilde ik voor contrast zorgen. Dat kan, maar alleen als je de extremen goed uitspeelt. In mijn geval viel het contrast te flauw uit. Door gaans vraagt de vollere mondtextuur bij een carpaccio van coquille om een vollere wijn, terwijl een carpaccio van zeebaars richting een frissere, minerale stijl stuurt.’

Voor **gerechten met veel boter of room**, zoals zeetong met mousseline of tarbot met beurre blanc, zijn mousserende wijnen een verrassend goede match: ze hebben voldoende body, textuur en complexiteit om de rijkdom van de saus te dragen. Ook bier kan een interessante optie zijn, merkt Shannah op. ‘Een Rodenbach Grand Cru past bij een garnaalkroket. Een noord-zeebisque zou ik durven combineren met Vlaams oud bruin, en een blond bier kun je evengoed door een mousseline kloppen en daarna naast het gerecht drinken.’

‘In mijn ervaring kiezen mensen zelden voor rode wijn bij vis. Wijn met een hoog tanninegehalte heeft de neiging om vis ijzerachtig te doen smaken. Terwijl rood zeker kan, als je de finesse maar bewaart. Kies vooral geen te zware stijl. **Ik laat me vaak door kleur leiden: wit bij boterachtige sauzen, rood bij donkerdere sauzen.** Een licht gekoelde pinot noir of nebbiolo bij een bouillabaisse met lotte en mosselen kan in het mondgevoel verrassend goed werken, net zoals een sangiovese

bij een gerecht dat meer body nodig heeft. De temperatuur blijft cruciaal: ik serveer rode wijn bijna altijd licht gekoeld, tussen 12 en 14 °C, zodat de alcohol niet domineert en de smaken intact blijven.’

Voor thuiskoks is Shannah’s advies eenvoudig en toegankelijk: kies een paar veilige passe-partouts. Een chardonnay uit Oost-Europa of de Bourgogne bij rijkere gerechten, een frisse sauvignon of witte bordeaux voor Aziatisch geïnspireerde of gefermenteerde gerechten, en indien het budget het toelaat: een mousserende wijn met brioche- en toasttoetsen voor bij romige bereidingen.

Duurzaamheid en lokaal bewustzijn spelen eveneens een rol in Shannah’s keuzes. **Ze werkt uitsluitend met Europese wijnen, en ook Belgische wijnen krijgen steeds meer aandacht op de kaart van Café du Parc.** ‘Elk seizoen prijken er twintig referenties op de kaart en we serveren altijd een Belgische bubbel per glas. De gasten van Café du Parc zijn nieuwsgierig, willen lokaal drinken en waarderen een goed glas van hier’, zegt ze. ‘Het veranderende klimaat maakt lokale wijnen toegankelijker, zowel in prijs als in kwaliteit. Zo ontstaat een mooie symbiose tussen noordzee-vis en duurzame wijn.’

Kortom: **vis en wijn combineren is volgens Shannah Zeebroek een samenspel van vissoort, textuur, bereiding én persoonlijke smaak.** Van een frisse ceviche tot een rijke tarbot – het draait om respect voor de visser en de wijnmaker, en om de juiste balans tussen bord en glas.





TIP

Om meer te weten over de duurzaamheid van pieterman, vraag je bij je visboer naar de herkomst en vangstmethode. Een goede visboer zal daarnaast de gevaarlijke stekels veilig voor je verwijderen en de vis voor je fileren. Vraag dan wel even van tevoren naar grote en ontgrate filets.



PIETERMAN

DEVIL IN DISGUISE

Vandaag de dag vind je pieterman amper terug op menukaarten van restaurants, maar wie hem eenmaal proeft, begrijpt niet hoe dat kan. Misschien ligt het aan zijn duivelse uiterlijk of aan de grillige aanvoer.

Onder de noordzeevissen blijft de pieterman een vreemde eend in de bijt. Zijn reputatie heeft hij niet aan zijn smaak te danken, maar – zeker voor wie hem ooit blootvoets heeft ontmoet – aan de verraderlijke stekels op zijn rugvin en de zijkant van z'n kop. Het is een vis die allesbehalve moeders mooiste is: op een slank lijf staat een buitenproportioneel brede kop met dreigende onderkaak. Maar als je hem alleen op zijn looks beoordeelt, mis je een van de meest verfijnde vissoorten die onze kust te bieden heeft.

Onder de naam pieterman valt zowel de kleine pieterman, die een lengte van 15 centimeter bereikt, als de grote pieterman, waarvan de lengte kan oplopen tot meer dan 40 centimeter. Beide komen behalve in de Noordzee, ook voor in de Noordoost-Atlantische Oceaan en de Middellandse Zee. Qua seizoen wordt hij geassocieerd met de winter. In de zomermaanden is de vangst beperkter, mede door de paaitijd in juli en augustus.

Pietermannen leven typisch ingegraven in zanderige bodems, loerend op kleine prooivissen. Dat verklaart meteen waarom zoveel strandgangers ooit een pijnlijke kennismaking met hem hadden: wie in de branding op een ingegraven kleine pieterman trapt, riskeert een scherpe steek van de giftige stekels. Het gif breekt gelukkig af bij hogere temperaturen, waardoor een dompelbad in

heet water de pijn vrij snel verzacht. Voor vissers zijn die stekels ook de reden waarom pieterman minder geliefd is. Het is bovendien geen doelsoort waarop wordt gevestigd; hij belandt vooral als bijvangst aan boord. De ene keer is er pieterman voorradig in de vlistoog, dan weer helemaal niet. Als chef en als consument ben je afhankelijk van wat de vissers vers uit de Noordzee bovenhalen.

Toch is de beperkte aanvoer geen historische constante. Voor de Tweede Wereldoorlog werden in België nog honderden tonnen grote pieterman aangeland. Tegenwoordig komt de kleine pieterman door de opwarming van het zeewater weer vaker voor, al blijft zijn beschikbaarheid wisselend. Vind je geen pieterman, dan zijn roodbaars of zeebaars goede alternatieven qua textuur.

OP HET BORD

Pieterman is een vis die niet veel nodig heeft om te schitteren. Een hete pan, boter, peper en zout zijn vaak al voldoende. Gebakken op het vel komt zijn volle karakter het best tot uiting. Maar hij staat ook prachtig in een volle visbouillon. Grillen of pocheren kan, net als zijn buikholte opvullen met citroen, tijm en andere kruiden.

BELLE DE JOUR

MADRIDSTRAAT 9
OOSTENDE

BELLEDEJOUR.BE

ELS VANBIERVLIET



Onder de wolkenlampen van **Belle de Jour** dineer je in een droomwereld van kunst, muziek, kleur en sfeer. Bezielster **Els Vanbiervliet** kookt streekgebonden, oprecht en zonder omwegen. In de bovengelige kamers kun je na een gelukzalige maaltijd verder wegdromen.

‘Aangezien ik een geboren en getogen Oostendse ben, stroomt er zee-water door mijn bloed’, klinkt het trots bij Els, chef van Belle de Jour. ‘Ik ben de dochter van een IJslandvaarder.’ Het klinkt als een detail, maar in alles wat ze vertelt, proef je hoe diep die afkomst verankerd zit. De zee is voor haar geen vrijblijvend decor, maar een horizon voor reflectie. **‘Als ik het even kwijt ben, wandel ik naar de branding. Dan voel ik meteen weer mijn plek in de wereld. De zee helpt me te relativeren.’**

Die verbondenheid verklaart ook waarom vis zo’n vanzelfsprekend onderdeel is van haar keuken. ‘Toen ik opgroeide, aten we thuis vijf van de zeven dagen vis. Die gewoonte heb ik nog steeds: ik eet bijna dagelijks vis, liefst met een mooie portie groenten erbij. Mijn vader heeft nog altijd een feilloos gevoel voor de visseizoenen. Ik bel hem nog vaak om te vragen welke vis ik nu het best op de kaart kan zetten. En altijd krijg ik een vissersverhaal of persoonlijke anekdote mee, dikwijls vergezeld door een oud zeemansliedje. Mijn vader zingt graag en speelt accordeon, soms zelfs hier in het restaurant.’

17





Belle de Jour is intussen al twaalf jaar de culinaire thuishaven van Els. **Een hedendaagse keuken met noordzeevis, groenten, lichte sauzen en zo weinig mogelijk room of boter** – deels uit persoonlijke noodzaak, omdat ze zelf lactose- en glutengevoelig is, en deels uit overtuiging: ‘Ik wil dat iedereen alles van de kaart kan kiezen.’

Tussen al die noordzeevissen heeft Els een zwak voor pieterman. ‘Voor mij is het misschien wel de gemakkelijkste vis om klaar te maken: kort aanbakken en klaar. Hij heeft een prachtig vel, stevig wit vlees en valt niet uit elkaar.’ Het stekelige kantje van de vis vindt ze juist charmant. **‘Het is een mooie, maar gevaarlijke vis, een beetje zoals een interessante vrouw’, zegt ze lachend.** ‘Toch moet ik uit eigen ondervinding toegeven dat je de pieterman beter niet uit het oog verliest: omdat hij zo delicaat is, wordt hij snel overgaar.’

In haar recept combineert ze pieterman met pompoen, gestoofde venkel, wilde paddenstoelen en een vleug citrus, die alles optilt. De jus komt van kokkels en witte wijn. **Haar belangrijkste culinair advies bestaat erin te koken met liefde.** ‘De zee is eeuwig verbonden met de maan, in eb en vloed, zoals je lichaam met je ziel.’

DE LOCAL HEROES VAN ELS VANBIERVLIET

CAFÉ DU PARC is een van mijn favoriete adressen omdat ik er wekelijks verrast word door de suggesties en de kwaliteit van perfect bereide klassiekers, zoals de zeetong.

Naar **LE BASSIN** van Tom en Elsie ga ik voor een eerlijk en raak gerecht – de kabeljauw of steak american – in een setting waar ik me meteen thuis voel.

De sfeer, het interieur en het terras met zicht op de kerk zorgen ervoor dat

mijn maaltijd bij **PETRUS** een niveau hoger wordt getild.

Ik eet ook graag met mijn ogen. Het decor van **RUBENS** is een van mijn favorieten om in neer te strijken.

BAR BRISTOL is een vast adres omdat de keuken licht, groenterijk en eigenzinnig is, met natuurwijnen, waar ik een zwak voor heb. Je voelt aan elk detail dat hier met echte liefde wordt gekookt.

De bioshop **BIOVITA** aan de Van Iseghemlaan is misschien wel de plek waar ik het vaakst langskom voor vers brood uit de bakkerij en biogroenten.

Het zuurdesembrood van **BAKKERIJ DECOCK** is altijd top.

Volgens mij bakt **BAKKERIJ CARUSO** simpelweg de beste citroentaart ter wereld.



PIETERMAN, KOKKELS, GESTOOFDE VENKEL, WILDE PADDENSTOELEN ^{EN} CITRUS

voor 4 personen

Pompoenpuree

300 g pompoen,
in stukken
2 teentjes knoflook
(ongepeld)
arachideolie
olijfolie
zeezout
zwarte peper

Kokkels & jus

500 g kokkels
1 kleine sjalot,
fijngesnipperd
1 teentje knoflook,
fijngehakt
50 ml witte wijn
50 g boter

Gestoofde venkel

1 venkelknol, in parten
1 klontje boter
sap + zeste van
1 sinaasappel
2 laurierblaadjes

Vis & garnituur

8 pietermanfilets (met vel)
200 g wilde paddenstoelen
(girolles, hoorn des
overvloeds...)
boter
enkele plukjes
venkelgroen

Pompoenpuree

Verwarm de oven voor op 180 °C. Leg de pompoen en ongepelde knoflook op een bakplaat en besprenkel met arachideolie, zout en peper. Rooster 30-40 minuten, tot alles zacht en gekaramelliseerd is. Knijp de knoflook uit de schil en mix met de pompoen tot een gladde puree. Werk af met olijfolie en een snuf zeezout.

Kokkels spoelen

Spoel de kokkels in koud gezouten water en laat 30 minuten staan zodat ze zand lossen. Spoel opnieuw helder of gebruik zeewater (naar een tip van chef Pieter Van Rompaey van restaurant Marquize).

Gestoofde venkel

Bak de venkelpartten goudbruin in olijfolie. Voeg boter, sinaasappelsap en laurier toe. Laat op zacht vuur sudderen tot de venkel glazig en licht gekaramelliseerd is. Breng op smaak met zout, peper en een beetje sinaasappelzeste.

Wilde paddenstoelen

Ontdoo de paddenstoelen van zandresten. Bak ze kort en krachtig in boter tot ze goud kleuren en nootachtig ruiken. Kruid af met peper en zout en houd warm.

Kokkels

Stoof de sjalot en knoflook in olijfolie tot ze glazig worden. Voeg de kokkels toe, blus met witte wijn en dek af met een deksel. Laat 2-3 minuten koken op middelhoog vuur tot de schelpen open zijn. Haal de kokkels eruit en zeef het kookvocht.

Jus

Laat het kookvocht inkoken. Monteer met een klontje koude boter tot een glanzende jus. Voeg eventueel enkele eetlepels van het venkel-sinaasappelvocht toe voor extra *rondeur*. Proef en stuur bij waar nodig.

Pieterman

Verhit een pan met olijfolie en een klontje boter. Bak de filets op de velkant tot het vel krokant is en de vis net gaar. Kruid met zeezout.

Afwerking

Leg een lepel pompoenpuree op het bord. Verdeel de venkel, paddenstoelen en kokkels erover. Schik de pieterman erop met de velkant naar boven voor de krokante textuur. Lepel de jus erover. Werk af met venkelgroen.