





N1620491

505264

Claudia Allemeersch

**THER
MO
MIX**

MEDITERRAAN

Lannoo





Voorwoord



UIT LIEFDE VOOR DE MEDITERRANE KEUKEN...



Koken... ooit begon het als hobby, daarna werd het een passie en deze wil ik met jullie delen.

Mijn eerste selectie ooit voor Peter Goossens en Sergio Herman ten behoeve van de eerste editie van 'Beste hobbykok van Vlaanderen' is ontstaan in Saint-Laurent-du-Var. Ik was geselecteerd bij de laatste 100 en was die week aanwezig in het Zuiden van Frankrijk. Gelukkig zijn we altijd omringd door goeie vrienden en hebben ze avond na avond het gerecht moeten proeven dat ik ging presenteren aan de driesterrenchefs. Ik vermoed dat ik Peter overtuigd heb met mijn gerecht door de ingrediënten die ik toen gebruikt heb: de beste olijfolie van Nice, citroenen van Menton, tapenade van olijven van Antibes, en zo kan ik doorgaan. Na die eerste overwinning ben ik mediterrane blijven koken wat mij uiteindelijk de beste hobbykok gemaakt heeft.

Ik neem jullie mee op een culinaire reis door Zuid-Frankrijk - met als gastchef Chantal Boulon, Spanje, Marokko - met als gastchef Sana Makrache, Italië, Griekenland - met als gastchefs de broers Tzikis, en Kroatië - met als gastchef Marina Bogdanic. Als kers op de taart heeft onze beste patissier Roger van Damme een dessert gedeeld, waarvoor ik zeer dankbaar ben!

Het was voor mij ook telkens een zeer leerrijke ervaring om met zuidelijke chefs aan de slag te gaan. Het raakte mij keer op keer hoe trots ze zijn op hun lievelingsrecepten, hun manier van leven waarin eten, gezelligheid en samen tafelen een cruciale rol spelen. Ze gebruiken pure ingrediënten en halen die meestal rechtstreeks van de lokale markt. Alles gebeurt in een andere sfeer die vakantie uitstraalt, en met behulp van de Thermomix kunnen we nu al die heerlijke gerechten zelf op onze tafel toveren.

Ik hoop dat dit boek een inspiratiebron mag zijn om heel lekker én vaak ook heel gezond te koken voor uw familie en vrienden,







Bedankt

شكراً

Het werd opnieuw een superboeiend boek om te schrijven, maar zonder de hulp van anderen zou mij dit niet lukken!

Merçi

Een grote dank aan:

Tante Tine en Wendy voor jullie enthousiasme, volharding en professionele steun.

Heikki Verdurme voor de prachtige fotografie.

Stefan Doutreluingne voor de organisatie van A tot Z en de mooie grafische vormgeving.

Hvala

Edward Vanhoutte voor de eindredactie.

Uitgeverij Lannoo om mij de kans te geven om mijn ideeën uit te werken.

Sana Makrache om al die mooie Marokkaanse recepten te delen.

De broers Yazimi van Pièce Unique voor de fijne samenwerking.

Gracias

Chantal Bourlon om ons te gidsen door uw geliefde Vence en de Zuid-Franse recepten te delen.

De gebroeders Tzikis om voor ons de allergezelligste tafel vol Griekse delicatessen te serveren en daarbij jullie recepten te delen.

Ευχαριστώ

Marina Bogdanic om ons de reis van ons leven te bezorgen, en helemaal naar België te reizen om uw recepten te delen.

Roger Van Damme om in uw zo druk programma toch nog de tijd te nemen om het dessert in mijn keuken te komen bereiden!

Grazie

Sophie-Anne en Lewis, Antoine en Juliette voor de enthousiaste, grappige en kritische uitdrukkingen bij het proeven van mijn gerechten.

Kurt, om mij de kans en blijvende ondersteuning te geven, LY!

'De beste dingen in het leven zijn de mensen van wie je houdt, de mooie plekken waar je bent geweest en de geweldige herinneringen die je gedurende de tijd samen hebt opgebouwd.'



**THER
MO
MIX**

Inhoud



MAROKKO

Sana Makrache

DRANK

- 001 atay bena'na'**
muntthee 22
- 002 hasier avocate**
avocadosmoothie 23

SOEP

- 003 chorba**
vermicellisoep met kip 24
- 004 harira**
soep met rundvlees 27
- 005 tchicha**
gerstsoep 28

BIJGERECHT

- 006 sjlada djel legjar**
komkommersalade 30
- 007 sjlada djel ghizoe**
wortelsalade 31
- 008 taktouka**
salade van tomaat en paprika 32
- 009 zaalouk**
auberginesalade 33
- 010 tfeya**
gekaramelliseerde uiensaus
met rozijnen 35

VOORGERECHT

- 011 briwats**
filodriehoekjes met kefta en paprika 36

TAJINE

- 012 tajine elhem**
tajine met rundvlees en sperziebonen 39
- 013 tajine djej, zitoen oe berkoek**
tajine met kip, olijven en
pruimen 40
- 014 tajine elhoet chermoela**
tajine met vis en chermoula 43

COUSCOUS

- 015 couscous**
couscous stomen in de thermomix 44
- 016 tham be djej ou ghedra**
couscous met kip en groenten 46
- 017 seffa**
zoete couscous 48
- 018 tham hlib oe gerha**
couscous met pompoen
en melk 49

PEULVRUCHTEN

- 019 bissara**
spliterwtendip 50
- 020 lehdes**
linzenschotel 51
- 021 loubia**
bonen in tomatensaus 52

BROOD

- 022 ghoz smida**
griesmeelbroodjes 53
- 023 karchel**
anijsbroodjes 55
- 024 tachnift**
panbroodjes 56

GEBAK

- 025 baghrir**
duizend-gaten-pannenkoek 58
- 026 basboussa**
griesmeelcake met sinaasappel 59
- 027 ghriba**
amandelkoekjes 60
- 028 harcha**
griesmeelkoekjes 61
- 029 sfenj**
beignets of marokkaanse donuts 63

ONTBIJT OF VIERUURTJE

- 030 sellou-sfouf**
marokkaanse granola 64
- pièce unique* 66

ZUID-FRANKRIJK

AMUSE

031	<i>mousse au jambon</i> hammousse	72
032	<i>mousse de saumon</i> zalmousse	73
033	<i>saint-pierre vidé</i> pasteitje met zonnevis	75
034	<i>tarte à l'oignon</i> uientaart	76

VOORGERECHT

035	<i>gravad lax betterave cerfeuil</i> gravad lax met rode biet en kervel	77
036	<i>moules aux anis et safran</i> mosselen met anijs en saffraan	78
037	<i>tarbot dijonnaise</i> tarbot uit dijnon	79

HOOFDGERECHT

038	<i>loup de mer bearnaise à la moutarde</i> zeebaars in zoutkorst met mosterdbearnaise	80
039	<i>base de quiche</i> taartbodem voor quiche	82
040	<i>quiche au camembert et aux épinards</i> quiche met camembert en spinazie	82
041	<i>quiche au bacon, brocoli et petits pois</i> quiche met spek, broccoli en erwten	83
042	<i>quiche au saumon et au fromage de chèvre</i> quiche met zalm en geitenkaas	83
043	<i>quiche au jambon et à la courgette</i> quiche met ham en courgette	84
044	<i>ratatouille</i>	86

ZOET

045	<i>bavarois chocolat</i> chocoladebavarois	87
046	<i>crème brûlée au chocolat</i> crème brûlée van chocolade	88
047	<i>crème brûlée au fruit de la passion et à l'ananas</i> crème brûlée met passievrucht en ananas	88
048	<i>macarons</i> makarons	91
049	<i>guimauves</i> marshmallows	92
050	<i>mousse au chocolat blanc</i> wittechocolademousse	93
051	<i>teurgoule de karim bourgi</i> teurgoule van karim bourgi	94

ZOET GEBAK

052	<i>cake marbré de karim bourgi</i> gemarmerde cake van karim bourgi	97
053	<i>cake pistache</i> pistachecake	98
054	<i>charlotte au chocolat blanc et biscuit rose de reims</i> charlotte van witte chocolade met biscuit rose de reims	98
055	<i>paris brest</i>	101
056	<i>tarte moelleux</i> moelleuxaart	103
057	<i>tarte tatin</i> omgekeerde appeltaart	104

BROOD

058	<i>baguette</i> stokbrood	106
059	<i>brioche</i> melkbrood	107
060	<i>pain perdu</i> wentelteeftjes	108
061	<i>croissants</i>	109

Chantal Bourlon

AMUSE

062	<i>crème de pois chiche à la coriandre</i> crème van kikkererwten en koriander	112
-----	---	-----

BIJGERECHT

063	<i>beignets de fleurs de courgettes</i> beignets van courgettebloemen	113
-----	--	-----

HOOFDGERECHT

064	<i>pissaladière</i> pizza met ui en ansjovis	114
-----	---	-----

BIJGERECHT

065	<i>panisses</i> frietten van kikkererwten	116
-----	--	-----

ZOET GEBAK

066	<i>bugnes à la fleur d'oranger</i> carnavalsbeignets	117
067	<i>tarte au citron de menton</i> franse citroentaart	118
068	<i>tourte de blette sucrée</i> gesuikerde snijbietentaart	121

HARTIG GEBAK

069	<i>cake des olives et pastis</i> hartige cake met olijven en pastis	122
070	<i>tourte de blette salée</i> hartige snijbietentaart	123

BROOD

071	<i>fougassettes de grasse</i> fougassettes uit grasse	124
-----	--	-----

<i>Cagnes-sur-mer</i>	127
-----------------------	-----

<i>Saint-Paul-de-Vence</i>	128
----------------------------	-----

ITALIE

APERITIEF

072	<i>cocktail durango</i>	132
073	<i>cocktail frangelico sour</i>	132
074	<i>cocktail grappacino</i>	133
075	<i>cocktail strega</i>	132

ANTIPASTO

076	<i>caviale di melanzane</i> auberginekaviaar	134
077	<i>caviale di paprika</i> kaviaar van gepofte paprika	135
078	<i>mousse burrata</i> burrataschuim met tomatengelei	136
079	<i>pesto di menta</i> muntpesto	138
080	<i>pesto di prezzemolo</i> peterseliepesto	138
081	<i>pesto di rucola</i> rucolapesto	138
082	<i>pesto rosso</i> tomatenpesto	138
083	<i>pesto di basilico</i> basilicumpesto	139
084	<i>tapenade carciofo</i> tapenade van artisjok	140
085	<i>tapenade sardine</i> tapenade van sardines	140
086	<i>tapenade tartufi funghi</i> tapenade van truffel en champignons	141

VOORGERECHT

087	<i>impasto per pasta</i> pastadeeg	142
088	<i>cannelloni zucca gorgonzola</i> cannelloni met pompoenvulling en gorgonzolasaus	145
089	<i>gnocchi con salsa di aneto</i> gnocchi met dillesaus	146
090	<i>minestrone</i> groentesoep	149
091	<i>panzanella</i>	150
092	<i>pasta al tartufo</i> pasta met truffel	151
093	<i>polenta gorgonzola</i> polenta met gorgonzola	152
094	<i>pasta alla puttanesca</i>	153

095	<i>pasta e fagioli</i> bonensoep met pasta	154
096	<i>ravioli con asparagi e salsa al burro di lime</i> ravioli met asperge-ricotta en limoenbotersaus	157
097	<i>ravioli doppio</i> dubbele ravioli	158
098	<i>ravioli fritti con salsa di pomodoro piccante</i> gefrituurde ravioli met pittige tomatensaus	160
099	<i>risotto classico</i> basisrecept voor risotto	162
100	<i>risotto alla milanese</i> risotto met saffraan	163
101	<i>risotto al pomodoro</i> tomaatrisotto	164
102	<i>risotto con funghi</i> risotto met champignons	165
103	<i>tagliatelle alla grappa</i> tagliatelle met grappa	166
104	<i>tagliolini conchiglie</i> tagliolini met scheermesjes, vongole en chilisaus	167
105	<i>vellutata di asparagi</i> aspergevelouté	168
106	<i>wraptosti</i>	169

HOOFDGERECHT

107	<i>cosce di pollo con melanzane e pangrattato alle erbe</i> kippendijtes met aubergine en kruidenpangrattato	170
108	<i>filetto di maiale tonnato</i> varkenshaasje met tonijnsaus	173
109	<i>ossobuco gremolata</i> kalfsschenkel met gremolata	174
110	<i>polpettone con parmigiano di spinaci</i> gehaktbrood met spinazie-parmezaanvulling	177
111	<i>stufato borlotti</i> borlotti stoofschotel	178

BIJGERECHT

112	<i>ciabatta</i>	180
113	<i>grissini parmigiano basilico</i> broodstengels met parmezaan en basilicum	181

114	<i>focaccia</i>	182
115	<i>pane alla salvia</i> saliebrood	184
116	<i>salsefrica italiana</i> italiaanse schorseneren	187

ZOET

117	<i>affogato</i> geroosterde-bananenijs	188
118	<i>avvocato con grappa</i> advocaat met grappa	190
119	<i>brownie al caffè</i> koffiebrownie	191
120	<i>cagliata di clementine</i> curd van clementines	192
121	<i>gelato al mango</i> mango-ijs	193
122	<i>frittella al forno con pesche</i> ovenpannenkoek met perziken	194
123	<i>meringa</i> schuimgebakjes	195
124	<i>ricetta base per la panna cotta</i> basisrecept voor panna cotta	197
125	<i>panna cotta al cioccolato</i> panna cotta met chocolade	198
126	<i>panna cotta al frutto della passione</i> panna cotta met passievrucht	198
127	<i>panna cotta al tiramisù</i> panna cotta tiramisù	199
128	<i>panna cotta con yogurt e lime</i> panna cotta met yogurt en limoen	199
129	<i>torta amaretto al mascarpone</i> cake met amaretto en mascarpone	202
130	<i>torta della nonna</i> ricottataart van oma	204
131	<i>torta di noci al caffè</i> koffie-notencake	207
132	<i>torta di polenta allo yogurt</i> yoghurt-polentacake	208

DIGESTIEF

133	<i>amaretto</i>	211
134	<i>limoncello</i>	212

KROATIË

Marina Bogdanic



VOORGERECHT

135	<i>artišokovi u maslinovom ulju</i> ingelegde artisjokken	219
136	<i>bakalar s krumpirom</i> brandade van kabeljauw	220
137	<i>gratinirane kapice</i> gegratineerde sint-jakobsvruchten	221
138	<i>kapice sa slaninom i pireom od celera</i> sint-jakobsvruchten met bacon en selderijpuree	223
139	<i>lagostine buzara</i> langoustines buzara	224
140	<i>salata od hobotnice</i> salade van octopus	225
141	<i>kuhana i pečena hobotnica</i> gekookte en gegrilde octopus	226
142	<i>salata od jastoga</i> salade van kreeft	230

HOOFDGERECHT

143	<i>brodet jastoga</i> stoofpot van kreeft en zeeduivel	233
144	<i>dagnje buzara</i> mosselen buzara	234
145	<i>dalmatinski zec s trešnjama</i> konijn met kersen uit dalmatië	236
146	<i>riba s povrćem</i> kabeljauw-en-groenteschotel	237
147	<i>kraljevska hvarska gregada</i> zeebaars gregada	239
148	<i>pirjana tuna</i> gestoofde tonijn	240
149	<i>riblja juha iz dalmacije</i> vissoep uit dalmatië	243
150	<i>viska pogaca</i> ansjovisbrood	244

ZOET

151	<i>brze fritule s jogurtom</i> yoghurtbeignets	246
152	<i>kroštule</i> crostules	247
153	<i>paradizot</i> île flottante met vanillesaus	249
154	<i>rožata</i> flan rozata	250

SPANJE



APERITIEF

- 155** *sangría roja*
rode sangria 254
- 156** *sangría blanca*
witte sangria 254

TAPAS

- 157** *camarones a la andaluza*
grote garnalen uit andalusië 257
- 158** *croquetas serrano manchego*
kroketten met serranoham
en manchego 258
- 159** *receta básica de empanadas*
basisrecept voor empanadas 260
- 160** *empanadas con bacón y shiitake*
empanadas met spek en shiitakes 261
- 161** *empanadas con carne picada*
empanadas met gehakt 261
- 162** *empanadas de pollo*
empanadas met kip 261
- 163** *mejillones rellenos*
gevulde mosselen 263
- 164** *patatas bravas*
pittige aardappeltjes 265
- 165** *pimientos*
gevulde mini-paprika's 266

SOEP

- 166** *caldo de pollo con azafran*
kippenbouillon met saffraan 269
- 167** *gazpacho amarillo*
gele gazpacho 270
- 168** *gazpacho verde*
groene gazpacho 270
- 169** *gazpacho rojo*
rode gazpacho 271
- 170** *sopa de ajo*
knoflooksoep 272
- 171** *sopa de pescado con pimientos
y tomates*
vissoep met paprika en tomaat 273

VOORGERECHT

- 172** *calamares rellenos*
gevulde pijlinktvisjes 274
- 173** *navajas romesco*
scheermesjes romesco 275
- 174** *frittata con espárragos*
frittata met asperges 277
- 175** *frittata con tomate*
frittata met tomaat 278
- 176** *camaron tigre pili pili*
tijgergarnalen pili pili 279
- 177** *sardinas con mantequilla de
almendras*
sardientjes met amandelboter 281

HOOFDGERECHT

- 178** *albóndigas en salsa de tomate
con mozzarella*
gehaktballetjes in tomatensaus
met mozzarella 282
- 179** *conejo con azafrán*
konijn met saffraan 284
- 180** *dorada con mojo rojo*
rode poon met rode mojo 285
- 181** *fideua de calamares, gambas
y rape*
fideua met inktvis, gamba's
en zeeduivel 287
- 182** *jambalaya* 288
- 183** *mejillones con chorizo*
mosselen met chorizo 289
- 184** *paella de pescado*
paella met vis 290
- 185** *ragú de ternera con mango
y uvas*
kalfsragout met mango en druiven 292
- 186** *rape con mojo verde*
zeeduivel met groene mojo 293
- 187** *tortilla de patatas*
aardappeltortilla 294
- 188** *vol-au-vent con azafran*
vol-au-vent met saffraan 295
- 189** *zarzuela*
vis-en-zeevruchtensoep 297

ZOET

- 190** *churros* 298
- 191** *mantecados*
amandelkoekjes 299
- 192** *crema catalana*
crème catalane 300
- 193** *crema catalana de chocolate*
crème catalane met chocolade 300
- 194** *crema de mango*
mangocrème 302
- 195** *ensaimada mallorquina*
mallorcaanse ensaimada 303
- 196** *empanadas chocolate*
chocolate-empanadas 304
- 197** *leche frita*
melkkroketjes 305
- 198** *pastel de limón*
citroencake 306
- 199** *pastel de naranja con crema
de naranja*
sinaasappeltaart met
sinaasappelcrème 309

GRIEKENLAND

Restaurant Tzikis

MEZZE

200	ayran yoghurtdrink	314
201	karamelomeni cgoirini koilia gekaramelliseerd buikspek	315
202	kefalotiri carpaccio van kaas	316
203	platupsomo platbrood	317
204	scampi kataifi scampi in kataifideeg	319
205	taramosalata tarama	320
206	tartar tonou tonijntartaar	320
207	tzatziki	321

VOORGERECHT

208	chtapodi sti schara me poure apo mpizelia gegrilde octopus met spliterwtenpuree	323
209	koukouvaya gerstbeschuit met tomatensalsa en feta	324
210	larides tzikis gamba's tzikis	327

HOOFDGERECHT

211	dolmades gevulde wijnbladeren	328
212	keftedakia lamsgehaktballetjes in tomatensaus	331
213	stifado gestoofd konijn	332

DESSERT

214	anthotyro karpouzi watermeloen anthotyros	335
------------	---	-----

ROGER VAN DAMME

SURPRISEDESSERT

215	cristal surprisedessert van Roger van Damme	343
------------	---	-----

SURPRISEDESSERTEN RECEPTEN

216	moelleuxdeeg	346
217	spongecake	346
218	sabayon van kaneel	347
219	amandelcrème	347
220	chocolade decoratie	348





**THER
MO
MIX**

Marokko



Uitgeverij Lannoo heeft mij in contact gebracht met Sana omdat zij heel graag haar Marokkaanse recepten wou delen die bereid kunnen worden met de Thermomix. Wat een leuke samenwerking was dat! Met haar ervaring als advisor en met de echte keuken recht uit het hart van Marokko hebben we fantastische gerechten gecreëerd.



Sana Makrache



Een tijdje geleden werd mij gevraagd of ik het zag zitten om met Claudia samen te werken aan een mediterrane Thermomix-boek. De mediterrane keuken, mijn lievelingskeuken, en in het bijzonder de 'Marokkaanse' keuken, de keuken van mijn roots, mijn kindertijd en jeugdijaren, vertalen in Thermomix-taal? Samenwerken met 'de beste hobbykok van Vlaanderen'? Recepten uittesten met mijn beste keukenvriend, alias 'la bête' zoals mijn vriendinnen en ik hem noemen? Ja, dat zag ik wel zitten!

Zes jaar geleden leerde ik, als taaldocente, de Thermomix toevallig kennen via mijn studenten Spaans die er laaiend enthousiast over waren. In Spanje maakt de Thermomix al jarenlang in veel gezinnen vast deel uit van de keukeninventaris. Na het bijwonen van mijn eerste demo was ik meteen verkocht... en sindsdien is er een nieuwe wereld voor mij opengedaan, niet alleen als enthousiaste gebruiker, maar ook als gepassioneerde Thermomix-advisor. Intussen, na meer dan 250 verkopen, heb ik heel veel bijgeleerd: zowel op culinair, sociaal als professioneel vlak!

Hoewel er duizenden recepten te vinden zijn op Cookidoo, het officiële Thermomix-receptenplatform en op internet, vond ik toch heel weinig Marokkaanse recepten in het Nederlands. Dus beetje bij beetje begon ik onze familierecepten om te zetten in Thermomix-taal: harira, linzensoep, couscous, tajine, chermoula,... aangepast met mijn eigen, gezondere 'Sana-touch'; recepten die jullie in dit prachtige boek kunnen terugvinden. Want geef toe: geen mediterrane keuken zonder de Marokkaanse keuken, toch?

Ontdek de heerlijke Marokkaanse gastronomie, haar smaakvolle en kleurrijke kruiden zoals ras el hanout, kurkuma, komijn... Hopelijk genieten jullie er evenveel van als ik. Smakelijk, of zoals men in het Marokkaans zegt: bseha!

Tenslotte wil ik graag Stefan en Claudia bedanken voor deze fijne samenwerking, alsook mijn zusjes en gezin voor hun onvoorwaardelijke steun en liefde. Siham, bedankt om mee te stappen in dit onvergetelijk avontuur! En mijn Thermomix-collega's, in het bijzonder Caroline voor je jarenlange coaching en enthousiasme... you rock, girl! Ria, mijn coach die mij liefdevol in de Thermomix-wereld heeft geleid. Dankjewel! Chokran!







001

ATAY BENA'NA' MUNTTHEE

VOOR 6 PERSONEN

INGREDIËNTEN:

1200 g water • 1 eetlepel Chinese groene theeblaadjes • 1 bosje verse munt • 3 eetlepels suiker



BEREIDING

- Giet het water in de mengbeker.
- Kook 100 °C/functie keteltje (TM6) of 8 min./100 °C/snel 1 (TM5).
- Doe de groene thee in het kookmandje en spoel onder koud stromend water. Voeg samen met de munt en de suiker toe aan het water in de mengbeker en laat 5 minuten trekken.
- Plaats het kookmandje in de mengbeker en zeef de thee.
- Giet de thee over in een mooie kan en verdeel over typisch Marokkaanse theeglazen.

TIP

- Voeg zoveel suiker toe als je wilt of vervang die door een suikervrij zoetmiddel.
- Trek de theekan bij het serveren omhoog om een mooi schuimkraagje te krijgen. Hoe hoger je de thee schenkt, des te meer welkom zijn je gasten. Oefen vooraf even, want de thee is heet.



