

# INHOUD

5	Virginies verhaal
6	Silkes verhaal
8	Food is life!
10	Food & Friends
11	Cosiness overload
14	Klaar om te gen-eat-en
15	Essentials
15	Kant-en-klare voeding in een <i>healthy food culture</i> ?
15	Hoe lees je dit boek?

## 21 Apero

23	Tapasplank
27	Focaccia
28	Minicroissant met rosbief, parmezaan en rucola
31	Poffertjes als toast
32	Kibbelingen in frituurzakje
34	Wafellolly's
37	Edamamebonen
39	Rauwgroenteschotel
43	Gazpacho
45	Chicken nugget-wafel-burgers
46	Donut met spread
49	Rode biet-geitenkaas dip
50	Zoete-aardappel dip
53	Hummus dip

## 55 Brunch

57	Pancakes met appel en kaneel
58	Quiche met zalm
61	Pastasalade met zondgedroogde tomaten
62	Carpaccio op oosterse wijze
65	Yoghurtjars met rood fruit
66	Krabsalade
69	Boterkoek met paté

70	Ravioli met vijg en walnoot
73	Pompoensoep met grissini
75	Gehaktbal met currydip
76	Millefeuille van Brusselse wafel met bacon en geitenkaas
79	Caesarsalade
80	Labneh
83	Fruitglaasjes met kokos
84	Aspergesoep met garnaalballetjes
87	DIY Bagel Bar
88	Camembert uit de oven
91	Kaasschotel

## 95 Friyay

97	Diepvriespizza met lamsburger
98	Ovenschotel in paprika
101	Greek dog
102	Mexican dog
105	BBQ-dog
106	Aïki Noodles jar
109	Frietjes met pulled pork
111	Aziatische plank
115	Next level paella
117	Pitaschotel
119	Falafelsticks met Libanees brood
120	Pizza van Turks brood
123	Pizza vol-au-vent
124	Nacho's carbonara
127	Baguette met Zweedse balletjes
128	Fishstickwraps met spinazie

131	Wraptoastjes met kruidenmix
132	Maiskolven om aan te kluiven
135	Croque-'n-(witoof)roll
136	Stoverijburger
139	Easy peasy veggie spaghetti

## 141 Drinks

143	Mimosabar
144	Lollypop-tonic mocktail
147	Iced coffee donut
148	Cotton candy
151	Limoensorbet met Desperados
152	Lemonadabar

## 155 Dessert

143	Eierkoekentaart met ricotta, sinaas en tijm
144	Choco- en frambozenmousse met peer
147	Snickers trifle
148	Boudoir-cheesecake
151	Macaron-soezenkrans
152	Muffinsandwich met ijs
148	Tiramisu-pannenkoekentaart
151	IJstaart on a stick
152	IJsburger met marshmallow smores
152	Hotelcake met chocoganache en rochers
152	De nagenietersplank



## Virginies verhaal

Ik ben Virginie, gebeten en bezeten door lekker eten. Een pot Häagen-Dazs salted caramel uitlepelen tot op de bodem in een recordtempo, maar de snelheid van een bejaarde schildpad als het aankomt op een outfit uitkiezen. Zodra ik thuis een kop koffie of mijn telefoon in mijn handen heb, treedt mijn, intussen welgekend bij vrienden en collega's, kortetermijngeheugenverlies op. Zoeken naar mijn smartphone is bijna een voltijdse job op zich. Gelukkig brengt het spoor aan koffietassen met 'klutskes' mij altijd terug naar de plaats waar mijn geheugenverlies optrad.

Ik ben een chaotische dagdromer en een tikkende ideeënbom. Ik heb altijd honger, heb een liefde voor woorden en nog een groter hart voor 't leven. Ik ben een echte spring-in-'t-veld, maar zet me in een wabi-sabi-setting en ik kom helemaal tot rust.

Verhalen hebben me altijd geboeid. Echte verhalen. Verhalen waarvan je aan de lippen blijft hangen van de verteller. Een verhaal vertellen, dat kan niet iedereen. Bij de ene persoon haak je na tien seconden af, bij de andere persoon blijf je uren gefascineerd luisteren.

Ik hou ervan om verhalen te vertellen via fotografie. Foodfotografie is meer dan alleen maar een foto nemen van een gerecht. Het gaat over een moment vastleggen, een verhaal vertellen, samenzijn. *Food is who we are*. Ik wil een moment vastleggen waar iemand gefascineerd naar blijft kijken.

Via mijn bedrijf **Studio Food Stories** breng ik het verhaal van mijn klanten. Ik kruip in hun hoofd en breng hun verhaal visueel tot leven. Wanneer ik naar een foodfoto kijk, dan wil ik emotie voelen. De liefde rond een tafel, gezellig samenzijn, nostalgie. Eten gaat over mensen. Het is een universele gebeurtenis die mensen samenbrengt. Ongeacht de cultuur, over de hele wereld eten mensen samen. Eten is meer dan overleven, het is een manier om verbonden te blijven met elkaar.

Alles begon in 2015 toen ik startte met mijn foodblog 'A Spoonful of happiness'. Ik volgde geen enkele opleiding fotografie. Wat ooit begon als fotograferen met smartphone 'just for fun', is intussen uitgegroeid tot een bedrijf dat foodverhalen vertelt via fotografie. Bloggen doe ik intussen nog zelden, daar is geen tijd meer voor. 't Is geweldig om iedere dag te mogen doen wat je graag doet.

# Silkes verhaal

Ik ben Silke, verslaafd aan het kraken van *fortune* cookies en het spotten van ludieke nummerplaten. Een *healthy* foodie in hart en nieren, maar het spoor volledig bijster als er een brunchbuffet voor mijn neus staat. Gestructureerd, georganiseerd en planmatig als Hyacinth Bucket, maar een echte Onslow zodra ik in de auto stap. Grote voorstander van alcoholvrije maanden, maar geboren met een erfelijke vorm van cava-verslaving. Geen tijd om mijn uitpuilende wasmand te strijken, maar wel tijd om een uur in de badkamer een zang- en dansoptreden voor mezelf te houden.

In mijn leven maak ik geen onderscheid tussen werk en passie, dat is voor mij allemaal één (kook)pot nat. Lekker cliché kan ik zeggen dat ik de obsessie voor eten, als kleindochter van een cateraar *avant la lettre*, met de paplepel meekreeg. Mijn oma Liesje was niet bepaald de meest bescheiden vrouw ter wereld, maar dat haar rijstpap en kaaskrokotten ‘succulent’ waren, kon (en durfde) niemand te ontkennen. Haar liefde voor ingrediënten, eten en gezelligheid inspireerde mij om op jonge leeftijd zelf te gaan experimenteren.

Een simpele spaghetti bolognese, de meest *crazy* cupcakes, gastronomische na-aapexperimenten, biologische *healthy food* en *comfy one-pots*, allemaal zijn ze doorheen de jaren mijn keuken gepasseerd. Altijd met de nodige portie *happy vibes*, glaasjes bubbels en luide meezingers op de achtergrond.

Naast een gepassioneerde foodie ben ik ook een ondernemster in hart en nieren, geprikkeld door de zoektocht naar nieuwe uitdagingen en businessideeën. Nadat ik twee jaar in het bedrijfsleven stond, besliste ik om mijn liefde voor eten om te zetten in daden. Ik stampte mijn eigen ontbijt- en lunchzaak uit de grond die ik een tijdje geleden, na vier jaar, verkocht om me meer te gaan richten op catering en consultancy. Met mijn bedrijf **Fabrique MANGERfrique** werd ik anno 2020 (lees: Covid-19) echter onmiddellijk voor enkele belangrijke keuzes, beslissingen en vraagstukken gesteld.

Een groot deel van mijn oorspronkelijke plannen en doelstellingen moest ik wegens de afgelaste events opbergen, maar tegelijk kwamen er heel wat nieuwe opportuniteiten op mijn pad. Ik ging recepten ontwikkelen voor mijn eigen blog en na verloop van tijd ook voor bedrijven. Door mijn ontmoetingen met tal van inspirerende mensen, waaronder Virginie, ging ik me bovendien verder verdiepen in foodfotografie en foodstyling.

Vandaag mag ik mezelf dan ook met enige trots, naast cateraar ook receptontwikkelaar, foodstyliste en -fotografe noemen. En zo ben ik elke dag opnieuw bezig met waar ik het meeste van hou: het creëren van en experimenteren met eten en vooral: genieten van het gezellig samen opsmullen.



# Food is life!

*Food is life*, letterlijk in ons geval. Niet alleen staan we op met het onstilbare verlangen (en de onstilbare honger) naar ontbijt, denken we tijdens dat bewuste ontbijt al aan de lunch en is onze enige zorg om 16u of het nu eigenlijk tijd is voor taart of eerder voor aperitiefhapjes. We hebben van dat alles, als foodstylistes en -fotografen, ook nog eens onze job gemaakt. En met enorm veel plezier, want eten (zelfs de regelmatige overload eraan) maakt ons elke dag opnieuw superblij.

We overdrijven niet wanneer we zeggen dat onze beide breinen non-stop aan eten en drinken denken. Wanneer we een citytrip voorbereiden, boeken we eerst de restaurants. Bezienswaardigheden, hoezo, is dat verplicht? Als we samen een miniwandeling maken in het bos, zorgen we ervoor dat we toch wel iets voorzien hebben voor wanneer we een appelflawte krijgen. Co-workingdagje op de laptop ingepland? Wie zorgt er voor de lunch en de apero achteraf?

De reden voor dit alles, vraagt u zich af? Wel, wij kunnen echt, oprecht en intens gelukkig worden van eten. Het ontdekken van nieuwe smakencombinaties, het vinden van het perfecte 5 minuten-gerechtje, de 'mmmmmm' uit de smakkende monden van onze gasten. Het zijn maar enkele voorbeelden van situaties waarbij onze endorfines naar het maximum stijgen. Noem het kleine gelukjes, van een heeeeeeel grote waarde.

## We're making memories through food!

Voor ons is eten dus absoluut niet louter functioneel. Het is gekoppeld aan emoties, contexten, herinneringen, mensen, belevingen, nostalgie... Doordat je alle vijf de zintuigen gebruikt tijdens het eten, zijn herinneringen rond eten ook zo enorm krachtig en blijven ze in je geheugen hangen zoals versuikerde honing in een knijptube.

De geur van verse pannenkoeken die je instant in gedachten terugkatapulteert naar je kindertijd, toen je op zondagochtend wakker werd met diezelfde geur. Dat moment waarop je de smaak van je oma's befaamde kaaskrokette of rijstpap exact hebt kunnen namaken. De couscousschotel met forel die je in je studententijd wekelijks maakte met vriendinnen om daarna samen in de zetel na te babbelen over die ene knappe gast in de aula. De frietjes met biefstuk die vroeger, na een dagje kateren in bed, dienstdeden als ontbijt en je vandaag nog steeds doen verlangen naar een feestje op zaterdagavond.

*Kortom, we're making memories through food!*



## Food & Friends

Het mag duidelijk zijn: eten is meer dan overleven, eten is leven. Het creëert herinneringen, zorgt voor gezelligheid en momenten van intens geluk. Maar bovenal is eten zo krachtig omdat het mensen samenbrengt.

Of het nu gaat om een prille liefde, een babbel met collega's, een afspraakje met de vrienden, een familiebezoek of een online call met het bedrijfsteam. Eén voor één koppelen we zulke momenten aan de prangende vraag: Wat gaan we daarbij eten en drinken?.

Eten en drinken zorgen voor sfeer, gemoeidelijkheid. Denk aan hapjes die veel te laat aan tafel arriveren op je eerste date en zo de perfecte ijsbreker vormen. Een saaie, zakelijke lunchmeeting die opgevrolijkt wordt doordat het restaurant en eten fungeren als hét gespreksonderwerp wanneer de gesprekstof even stilvalt. Eten in de ruime zin van het woord, lekker of niet, zorgt voor interactie en verbinding tussen mensen.

Eten is bovendien overduidelijk bij ons allebei dé liefdestaal. Wanneer we iemand graag zien, tonen we dat door voor hen te koken, **Liefde gaat door de maag, remember** zijn of haar lievelingshapjes in huis te halen, iets lekkers af te halen, en een lekker drankje te zoeken voor daarbij. Want het liefst delen we onze liefde voor eten met de mensen rondom ons. Liefde gaat tenslotte door de maag, *remember* ☺



## Cosiness overload

Even groot als onze adoratie voor food & drinks is onze buitenproportionele liefde voor sfeer, styling en gezelligheid. Want zeg nu zelf, eten uit een papieren zakje in het bushok terwijl je staat te wachten op nummer 3 die binnen 5 minuten arriveert... dat is niet echt het toppunt van gezelligheid.

Sfeerschepping en setting zijn daarom onlosmakelijk verbonden met lekker eten en een gezellige avond. Een tof gedekte tafel, een leuke setting in de tuin of het park zetten onmiddellijk de toon voor een geslaagde bijeenkomst.

Wat in geen geval hoeft te betekenen dat het uren tijd, laat staan hopen geld, hoeft te kosten. Integendeel, vaak kan je heel tof tafelstylingmateriaal zelf maken door leuke DIY tutorials te bekijken op online platforms. Ook de Kringloopwinkel, tweedehands.be en Facebook Market Place zijn superplekken om zalige items te scoren tegen spotprijssjes.

Onze beste tip, om niet in stylingstress te komen vlak voor je etentje of feestje plaatsvindt, is om eerder wanneer je ogen open te houden voor leuke dingen. Zo hebben wij doorheen de jaren heel wat tafeldecoratie en servies verzameld uit de meest uiteenlopende winkels en plekken. Ook het jarenlang uitwassen van kikkererwtbokalen heeft ons een hele voorraad jars opgeleverd die stevast dienstdoen als drinkglas op feestjes.

**Sfeerschepping en setting zijn onlosmakelijk verbonden met lekker eten en een gezellige avond.**

Onze grootste obsessie zijn zonder twijfel borden in alle kleuren en maten. Wanneer we ergens een leuk bord zien, nemen we het telkens in tweevoud mee om toe te voegen aan onze collecties. Side note: niet te verwonderen dat wij om de vier maanden op zoek moeten naar een grotere kast, bergruimte, maar gelukkig nog net niet naar een nieuwe woning, om al ons servies en ander stylingmateriaal in op te bergen. Maar hoe dan ook heeft het er na verloop van tijd wel voor gezorgd dat we sets kunnen maken van al onze verschillende vondsten, waardoor ze met elkaar gecombineerd kunnen worden. Zo hebben we voor elke gelegenheid telkens een andere styling, zonder stress of dure kortetermijninvesteringen.



# Brunch

Belangrijk om mee te geven: de porties zijn gerekend voor de brunchgerechten, ervan uitgaande dat er vijf verschillende gerechten op tafel komen.

# POMPOENSOEP

## met grissini

✂  
voor 4 personen  
•  
1 bunsenbrander

- › Leg een broodstengel met het uiteinde links op een plak parmaham en leg er een hoopje rucola bovenop. Rol de parmaham helemaal op zodat de rucola en de broodstengel omwikkeld worden. Herhaal dat voor de rest van de broodstengels. Leg even aan de kant.
- › Warm de soep op in de microgolfoven of in een kookpot, zorg ervoor dat ze goed heet is. Schep ze in een brede soepkom of een diep bord.
- › Giet de room op een eetlepel en maak een halve cirkel langs de ene helft van de soep. Maak nu met de overgebleven room op de lepel nog enkele spatten in de soep.
- › Leg midden in de halve cirkel een hoopje groentechips.
- › Strooi tot slot de pompoenpitten, de chiliflakes en de zwarte sesamzaadjes over de soep en werk af met de marjolein.
- › Leg de broodstengels op de rand van het bord en brand met een bunsenbrander de uiteinden voor een mooie bruine kleur en een heerlijke rooksmak.

4 broodstengels  
4 plakken parmaham  
1 kleine handvol rucola  
1 l pompoensoep  
2 el room  
1 kleine handvol groentechips  
½ el pompoenpitten  
2 tl chiliflakes  
2 tl zwart sesamzaad  
enkele blaadjes verse marjolein



# GEHAKTBAL

## met currydip



voor 4 personen

- › Meng de zure room met het currypoeder en roer goed.
- › Doe de gehaktballen in een mooi kommetje en overgiet ze met de currysaus.
- › Werk af met de granaatappelpitjes, de gefrituurde ui, het nigellazaad, de verse koriander en serveer.

3 el zure room  
 2 tl currypoeder  
 200 g gehaktballetjes  
 1 el granaatappelpitjes  
 1 el gefrituurde uitjes  
 1 tl nigellazaad of zwart sesamzaad  
 verse koriander







## CAESARSALADE



voor 4 personen

1 saladekom

1 broodrooster

- › Doe de verpakking van de salade open, haal de stukjes kip, ei en andere toppings eruit en leg ze aan de kant. Neem een slakom en doe de sla erin.
- › Leg de stukjes kip in twee rijen op de salade langs de linker- en rechterzijde. Leg de stukken hardgekookt ei ernaast.
- › Verspreid de avocado tussen de salade. Leg de kerstomaten en de radijzen er ook tussen.
- › Dep de kikkererwten droog en meng ze met de ras el hanout. Bak de kikkererwten roerend op in een antikleefpan gedurende 5 minuten (zie tip).
- › Strooi de zonnebloempitten, de parmezaanschilfers uit de kant-en-klare verpakking, de verse dille en de peterselie over de salade. Druppel de voorverpakte caesardressing erover en gebruik eventueel nog wat extra dressing en parmezaan als je dat wenst.
- › Stop het naanbrood even in de broodrooster om krokant en warm te maken, trek het in stukken en schuif ze aan de zijkant van de salade.
- › Schuif de citroenschijfjes voor het naanbrood. Kruid alles stevig met peper en zout, en dien op bij je brunch.

1 kant-en-klare caesarsalade

½ avocado, in plakken

5 kerstomaten, gehalveerd

4 radijzen, in schijfjes

100 g kikkererwten uit bokaal

1 tl ras el hanout

1 el zonnebloempitten

verse dille

verse peterselie

1 el extra parmezaanschilfers (optioneel)

2 el extra caesardressing (optioneel)

1 naanbrood

½ citroen, in schijfjes

*tip*

Je kan de kikkererwten ook ongebakken over de salade doen.

# FRUITGLAASJES

## met kokos

✕  
voor 4 personen

•  
4 ijscoupes/wijn glazen

- › Neem 4 ijscoupes of wijnglazen, druk de rand van elk glas in het limoensap, vervolgens in de kokosrasp en zet ze even opzij.
- › Verdeel de mango, de ananas en de kokosnoot over de glazen en zorg ervoor dat ze voldoende gemengd zijn.
- › Leg de passievruchthelften bovenaan op de coupe.
- › Strooi de pistachenoten over de coupes, samen met de kokoschilfers.
- › Leg de physalis bovenaan in de coupe (zie tip).
- › Werk af met een takje verse munt en serveer.

sap 1 limoen  
4 el kokosrasp  
275 g mango, in stukken  
400 g ananas, in stukken  
90 g kokosnoot, in stukken  
4 passievruchten, gehalveerd  
2 el pistachenoten, fijngesneden  
4 tl kokoschilfers  
8 physalis, zonder blaadjes  
4 takjes verse munt

*tip*

Je kan de physalis ook doormidden snijden, want de binnenkant ziet er ook heel mooi uit.