

Inhoud

Intro	7
Maison Poulet	11
Kip is hip	17
Kip is kip?	22
Zeg niet zomaar kip	22
Beweging, voeding en leeftijd	22
Over labels en rassen	23
Er is meer dan kip	24
Het juiste stuk voor elk gerecht	24
Van kop tot staart	30
Aan de slag!	32
Recepten	35
Pulled chicken bun	36
Kip in currysaus met rijst	40
Luikse salade	44
Zomerse pastasalade met kippengehakt	48
Chili con pollo	52
Kippensoep	56

Caesar salad	58	Chicken tikka masala met basmatirijst	134
Linguine met rode pestosaus, gehaktballetjes en zongedroogde tomaat	62	Ramen	138
Ovenschotel met broccoli, bloemkool en kippengehakt	66	Coq au vin blanc	142
Quiche lorraine en quiche caprese	70	Pad thai	146
Kippenbouillon	74	Kalkoenstoofpotje	150
Witloof in kippenham	76	Kip O’bucco	154
Worstenbroodjes	80	Œuf cocotte	158
Hete bliksem	84	Opgevulde kipfilets	162
Kippenoester met pappardelle en archiducsaus	88	Kipsalade voor op brood	166
Kippenballetjes in currysaus met spinazie	92	Thaise groene curry	168
Bolognaise met kipgehakt	95	Poulet basquaise	172
Kippenlasagne	96	Kip cordon bleu	176
Kippenstoofvlees	100	Chicken pie	180
Vol-au-vent	104	Traybake butterfly kip	184
Waterzooi	108		
Bruine kippenfond	110	Index	188
Geroosterde kip in de oven	114	Dankwoord	192
Chicken nuggets	118		
Loempia met kip	122		
Kipkroketten	126		
Yakitori-spiesjes	130		



Intro

Kip is lekker, betaalbaar en verrassend veelzijdig. Bovendien is het een uitstekende bron van eiwitten. Kip verdient dus meer dan ooit een plekje op jouw bord!

Met dit boek willen we je inspireren om vaker kip op het menu te zetten. Het is als het ware onze ode aan kip. Waarom? Omdat we merken dat kip niet altijd de aandacht krijgt die ze verdient. Fans van rundvlees dwepen met rassen en rijping en gaan op zoek naar de meest bijzondere stukken. Maar kip wordt nog te vaak weggezet als de brave keuze. Een betaalbare allemansvriend, een beetje gewoontjes, soms zelfs saai. En daar zijn wij het absoluut niet mee eens. Kip is misschien wel het meest veelzijdige stukje vlees dat er is!

Snel klaar op een drukke weekavond, maar net zo goed de smakelijke ster van een uitgebreid zondags feestmaal. Comfortfood uit grootmoeders keuken of streetfood van de andere kant van de wereld? Kip kan het allemaal. Kidsproof met zoete appelmoes, maar net zo goed pittig in een Thaise curry. Check! Nu eens knapperig gebakken, dan weer boterzacht gegaard. Rijkelijk gevuld of verwerkt in een dampende stoofpot. De mogelijkheden zijn écht eindeloos.

In dit boek delen we veertig kiplekkere recepten. Doordeweekse kost, maar ook gerechten waarmee je gegarandeerd indruk maakt op je tafelgasten. Kipklassiekers die je kent en die werkelijk altijd smaken én klassieke gerechten die we met kip een verrassende twist geven.

De recepten komen stuk voor stuk uit de keuken van Maison Poulet, de Kortrijkse gevogeltespecialzaak waar we elke dag de lekkerste kipgerechten bereiden en aanbieden aan onze klanten. Het zijn recepten die we al honderden keren gemaakt hebben en die bij iedereen in de smaak vallen. Stap voor stap en duidelijk voor je uitgelegd zodat ze altijd lukken!

Maar we willen niet alleen onze recepten bundelen. We willen je ook zin geven om zelf verder te experimenteren. Daarom delen we ook onze beste keukengeheimen met jou. Van weetjes over kip en gevogelte tot handige tips en tricks. Welk ras gebruik je het best voor een stoofpotje? Hoe snijd je een kip correct in stukken? En welk stukje heeft het sappigste vlees?

Met dit boek zet je vaker kip op tafel zonder dat het ooit gaat vervelen!



Maison
Poulet

Wat krijg je als een hr-recruiter en een marketeer samen een businessplan maken? Een succesvolle gevogeltespecialzaak, zo blijkt.

Het verhaal van Maison Poulet begint in 2023. Mathias Nowé en zijn vrouw Jasmine Bostyn zijn twee foodies met een drukke job. Hij is een accountant die in hr en sales werkt, zij be-landt na haar studies marketing in de retail. Maar ze dromen van een eigen zaak en zo ont-staat het plan om kip culinair op de kaart te zetten.

Veel vakkennis over kip en gevogelte hebben ze op dat moment nog niet. Wel veel goesting om iets te doen met de passie die ze delen: lekker eten. Voor Jasmine schuilt er ook een per-sonlijk verhaal achter dat plan. Haar vader stond jarenlang met kip aan 't spit op de markt.

Na een professionele opleiding tot gevogelteslager zijn ze helemaal klaar om hun idee op de wereld los te laten. In juni 2024 openen Mathias en Jasmine hun gevogeltespecialzaak Maison Poulet in Kortrijk, een plek waar werkelijk alles draait om lekker én makkelijk eten.

Want Maison Poulet is meer dan een klassieke poelier of traiteur. Je vindt er kip en een ruim assortiment gevogelte, maar ook charcuterie en beleg, plus een uitgebreid aanbod bereide kipgerechten en sidedishes. Alles wordt in huis gemaakt. Van een panklare kip die je naar eigen smaak kan bereiden tot een volledig feestmaal dat je alleen nog maar hoeft op te war-men. Het doel is om klanten te ontzorgen zonder in te boeten aan kwaliteit.

Die filosofie vatten Mathias en Jasmine samen in drie woorden: kwaliteit, gemak en beleving. Alles wat de keuken van Maison Poulet verlaat, moet goed zijn. Dat begint natuurlijk met de beste producten. Zo kiezen ze heel bewust voor de Galluxkip, een Belgisch ras dat dier-en milieuvriendelijk en met hoogwaardig voeder gekweekt wordt. Tegelijk willen ze het hun klanten zo makkelijk mogelijk maken met hapklare bereidingen, voorgesneden ingrediënten, een online bestelplatform en een winkel waar je net zo vlot binnen en buiten loopt. En dan is er nog de beleving: van de verpakking waarin je alles mee naar huis neemt tot het moment waarop de borden op tafel staan. Alles klopt.

Dit boek neemt je mee in de wereld van Maison Poulet. We delen onze succesrecepten met jou, maar ook ons enthousiasme om elke dag opnieuw met kip en gevogelte aan de slag gaan.





Kip is hip

Wie door de supermarkt loopt, kan er niet meer naast kijken. Proteïne is hot. Vroeger vond je het woord 'eiwitten' ergens tussen de kleine lettertjes terug, in de tabel met voedingswaarden. Vandaag is proteïne een lifestylelabel dat groot en opvallend op allerlei verpakkingen pronkt. Van de proteïneshakes en -repen die we allemaal kennen, tot de ondertussen goed ingeburgerde yoghurt en pudding met extra proteïne. Inmiddels zijn er ook proteïnekoekjes, -chips, -ijsjes en zelfs proteïnebrood en -frisdrank. Alsof we tegenwoordig overal een extra portie eiwitten in willen stoppen.

Daar is op zich niets mis mee. Eiwitten zijn de belangrijkste bouwstenen van zowat alles in ons lichaam. Ze helpen bij de opbouw van onze spieren en andere weefsels, ondersteunen de immuunfunctie en stofwisselingsprocessen en zijn cruciaal voor herstel. Bovendien zorgen eiwitten voor een verzadigd gevoel na het eten, waardoor we minder snel naar (suikerrijke) tussendoortjes grijpen.

Maar moeten we daarvoor allemaal aan de proteïneshakes en -repen? Hebben we die gehypte producten nodig om onze dagelijkse eiwitinname te garanderen? Niet echt, zo blijkt. De Nationale Voedselconsumptiepeiling van Sciensano (2022-2023) toont aan dat de gemiddelde Belg ongeveer 69 gram eiwitten per dag eet en zo ruimschoots zijn dagelijks aanbevolen hoeveelheid binnenkrijgt.

Kip & proteïne: hoeveel eiwitten hebben we nodig?

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid eiwitten voor gezonde volwassenen bedraagt 0,83 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht per dag. Voor een persoon van 70 kilogram betekent dat 58 gram eiwitten per dag, voor een persoon van 90 kilogram ongeveer 75 gram per dag.

Kracht- en duursporters, zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven, kinderen en adolescenten in de groei en oudere mensen hebben meer eiwitten nodig per kilogram lichaamsgewicht.

De proteïnehype gaat dus vooral over bewustwording. We hebben niet plots meer eiwitten nodig, maar beseffen vandaag wél meer hoe belangrijk ze zijn. We denken na over wat er op ons bord ligt en staan vaker stil bij de voedingswaarde van onze maaltijden. En dat is een goede zaak.

Ondertussen is proteïne uitgegroeid tot een van dé voedingstrends van het moment. Het is al lang geen niche-ingrediënt meer uit de fitnesswereld. Eiwitten hebben een vaste plek

gekregen in een gevarieerd eetpatroon. En dan komt kip mooi in beeld. Want lang voor 'high protein' een gehaaide marketingterm werd, was kip al een slimme, eiwitrijke keuze. Kip is de OG van de proteïne, zeg maar. Achter de lekkere, malse structuur van dat stukje kip op je bord schuilt zowaar een nutritioneel meesterwerk. Wanneer het gaat om de kwaliteit van eiwitten, staat kip aan de top.

Wat maakt kip zo bijzonder?

We zetten voor jou enkele voordelen op een rijtje.

- **De perfecte bouwstenen**

Eiwitten zijn opgebouwd uit aminozuren. Het menselijk lichaam heeft twintig verschillende aminozuren nodig om weefsels (onze spieren, maar ook onze huid en organen) op te bouwen en hormonen aan te maken. Van die twintig aminozuren kan ons lichaam er elf zelf aanmaken. De overige negen aminozuren moeten we dus via onze voeding binnenkrijgen. Die noemen we de essentiële aminozuren. Kip is wat we noemen een 'compleet eiwit': alle negen essentiële aminozuren zijn aanwezig in een verhouding die goed aansluit bij wat ons lichaam nodig heeft.

- **Maximale efficiëntie**

Eiwitten uit kip staan bekend om hun hoge opneembaarheid. Omdat de eiwit-samenstelling van kip goed aansluit op de menselijke biologie, spreken we van een hoge 'biologische waarde'. Daarmee bedoelen we dat ons lichaam de eiwitten uit kip efficiënt kan benutten.

- **Verzadigend zonder de calorieën**

Eiwitpoeders zijn geconcentreerder, maar een shake geeft je niet het gevoel dat je gegeten hebt. Kip kan dankzij haar hoge eiwitgehalte bijdragen aan een verzadigende maaltijd, terwijl zeker de magere kipdelen weinig vet en calorieën leveren. Win-win-win.

- **Het gezonde alternatief**

Andere vleessoorten zoals rundvlees en varkensvlees moeten niet echt onderdoen als het op eiwitten aankomt, maar bevatten meer verzadigd vet en heemijzer. Kip is een interessant alternatief wanneer je de consumptie van rood en bewerkt vlees wilt beperken.

Kip & gezondheid: vitamines en mineralen in kip

Kip is meer dan alleen een eiwitkampioen en zit ook boordevol vitamines en mineralen. Deze vijf zijn de absolute hoofdrolspelers:

- **Vitamine B6 – Voor meer energie en mentale focus**

Kip is een van de beste bronnen van vitamine B6. Die vitamine helpt je lichaam om koolhydraten en eiwitten om te zetten in bruikbare energie. Daarnaast is vitamine B6 cruciaal voor de aanmaak van neurotransmitters, die zorgen voor een goede gemoedstoestand en een scherpe focus.

- **Vitamine B3 – Goed voor je hart en je stofwisseling**

Vitamine B3 speelt een belangrijke rol bij het gezond houden van je cellen en het zenuwstelsel. Het helpt daarnaast om het cholesterolgehalte in balans te houden en ondersteunt een gezonde spijsvertering.

- **Selenium – Een sterk immuunsysteem**

Dit spoorelement is een sterke antioxidant die je cellen beschermt tegen schade door vrije radicalen (oxidatieve stress). Selenium is daarnaast onmisbaar voor een goed werkende schildklier en geeft je natuurlijke weerstand een boost.

- **Fosfor – Sterke botten en tanden**

Naast calcium heeft je lichaam ook fosfor nodig om je botten en je gebit sterk en gezond te houden. Fosfor ondersteunt daarnaast de werking van je nieren en helpt bij herstel van weefsels na een intensieve training.

- **Zink – Een stralende huid**

Kip bevat ten slotte ook een mooie hoeveelheid zink, een mineraal dat essentieel is voor de celdeling en wondgenezing. Het helpt je lichaam om weefsels snel te laten herstellen. Daarnaast is kip ook echte beauty-food, want het ondersteunt het behoud van een gezonde huid, glanzend haar en sterke nagels.



Kip is een uitstekende bron van hoogwaardige eiwitten en bevat, zeker als je rekening houdt met het stuk dat je eet, relatief weinig vet en calorieën. Zo is 100 gram kippenborstfilet al goed voor 30 tot 32 gram eiwitten en bevat het maar 3,6 gram vet en 165 kilocalorieën.

Kip heeft dus heel wat te bieden voor onze gezondheid. Het is een uitstekende bron van eiwitten én levert daarnaast ook heel wat andere belangrijke voedingsstoffen. Maar laten we vooral niet vergeten waarom kip een vaste waarde in onze keuken is: kip is lekker.

En dat brengt ons opnieuw bij de reden waarom we dit boek maken. We willen je niet vertellen waarom je kip moet eten. We willen ervoor zorgen dat je kip wilt eten. Malse kippendijen in een stoofpot, krokant gebakken vleugeltjes of een hele kip uit de oven: elk stukje heeft zijn eigen karakter én zijn ultieme bereidingswijze. En dat maakt het zo interessant: kip is helemaal niet saai of braaf, maar net enorm veelzijdig. Er valt nog zoveel te ontdekken!

Welke delen van de kip gebruik je voor welke bereiding? Waarom is een kippendij zoveel sappiger dan de klassieke kipfilet? Wat is nu eigenlijk het verschil tussen een kip, een Mechelse koekoek en een parelhoen?

In wat volgt, duiken we nog nét iets dieper in de wereld van gevogelte. Wie dacht dat kip gewoon kip was, zal snel overtuigd zijn van het tegendeel.



Pulled chicken bun

Voor: 4 personen Tijd: 2 à 3 uur pruttelen + 30 minuten afwerking

Een heerlijk zacht broodje gevuld met sappige, kruidige kip. Wij kennen echt niemand die aan deze *buns* met *pulled chicken* kan weerstaan. Heb je binnenkort een feestje bij je thuis? Dit recept maak je makkelijk voor een grote bende.

Dit heb je nodig

- 4 briochebroodjes
- Parmezaanse kaas
- boter

Voor de pulled chicken

- 800 g kippendij met vel (zie tip)
- 2 el gerookt paprikapoeder (mild)
- 2 tl lookpoeder
- 2 tl uienpoeder
- 2 el komijn
- 2 el tacokruiden
- 2 el kipkruiden
- 1 kippenbouillonblokje + 100 ml water
- 200 ml passata
- 50 g tomatenpuree
- boter

Voor de crème van zure room

- 4 el zure room
- 2 tl gerookt paprikapoeder (mild)
- zeste en sap van ½ limoen

Voor de mangosalsa

- 1 rijpe mango, in fijne blokjes
- 1 San Marzano-tomaat, in fijne blokjes
- 1 rode puntpaprika, in fijne blokjes
- ½ rode ui, fijngesnipperd
- 8 blaadjes munt, fijngesnipperd
- zeste en sap van 1 limoen
- 2 el honing

Zo maak je het klaar

- Begin met de pulled chicken. Terwijl de kip in de oven staat, maak je de crème van zure room met paprika en de mangosalsa klaar.

De pulled chicken

- Verhit de oven tot 155 °C.
- Doe het kippenvlees met de kruiden in een kom en meng alles goed.
- Smelt een klontje boter in een grote braadpan en schroei het gekruide vlees aan beide kanten tot de buitenkant krokant is.
- Haal het vlees uit de pan en leg het in een ovenschaal. Doe het vet weg.
- Los het bouillonblokje op in water. Voeg de passata, de tomatenpuree en de kippenbouillon toe en meng goed zodat het kippenvlees volledig bedekt is. Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en zet 2 tot 3 uur in de oven.
- Haal de ovenschaal uit de oven, doe de kip in een hitte- en krasbestendige mengkom en trek het vlees uit elkaar met twee vorken.
- Voeg beetje bij beetje wat vocht uit de ovenschaal aan het vlees toe (je hebt niet alles nodig) tot je een smeuiëge structuur krijgt.

De crème van zure room

- Doe de zure room in een kommetje samen met het gerookt paprikapoeder.
- Voeg de zeste van de limoen toe en meng alles goed.
- Breng op smaak met wat limoensap, zout en peper. Zet tot gebruik in de koelkast.

De mangosalsa

- Doe de mango, tomaat, paprika en rode ui in een mengkom samen met de munt en de zeste van limoen.
- Doe het limoensap en de honing erbij en meng alles goed.

De afwerking

- Snijd de briochebroodjes open en wrijf ze in met wat boter. Leg ze 2 minuten in de nog warme oven (170 °C) tot ze mooi krokant zijn.
- Bestrijk beide snijkanten van de broodjes met de crème van zure room. Vul met de *pulled chicken* en werk af met de mangosalsa. Rasp er wat Parmezaanse kaas over als finishing touch.



Tip

Kippendijen mét vel zorgen voor een nog malsere textuur van de *pulled chicken*. Dit is ook de reden waarom het vlees 2 à 3 uur in de oven dient te pruttelen. Het vel smelt en vermengt zich dan met het vlees.



Kippensoep

Voor: 4 personen Tijd: 20 minuten

Een kom kippensoep is altijd een goed idee. Op een koude winterdag, wanneer je verkouden bent of gewoon wanneer je zin hebt in iets hartverwarmends. Deze klassieker doet het eigenlijk altijd prima als lunch of licht avondmaal. En maak gerust wat extra: want kippensoep smaakt de dag erna nog lekkerder.

Dit heb je nodig

- 1 l warme kippenbouillon (zie recept op p. 74)
- 100 g wortel, in brunoise
- 100 g selder, in brunoise
- 100 g pasta naar keuze (vermicelli of letterpasta)
- een stuk stokbrood, in schuine sneetjes
- 100 g gruyèrekaas
- 150 g gebakken kip (naar keuze), in fijne plakjes
- peterselie, fijngesnippert

Zo maak je het klaar

- Breng de kippenbouillon aan de kook.
- Voeg de wortel en selder toe en laat enkele minuten koken tot beetgaar.
- Voeg de pasta toe en kook al dente volgens de instructies op de verpakking.
- Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de sneetjes stokbrood erop. Bestrooi met de kaas en laat in de oven gratineren.
- Verdeel de gebakken kip over de soepborden en overgiet met de soep. Breng op smaak met wat zwarte peper en de peterselie. Serveer met een sneetje stokbrood met gratineerde kaas.



Witloof in kippenham

Voor: 4 personen Tijd: 40 minuten

Witloof in de oven, dat is Vlaamse comfortfood op z'n best. Wij geven deze klassieker een kippige update en vervangen de traditionele hesp door onze malse, traaggegaarde kippenham. Een tikkeltje anders, maar minstens even lekker!

Dit heb je nodig

Voor de witloofrolletjes

- 8 stronkjes witloof
- nootmuskaat
- 2 el kristalsuiker
- 8 sneetjes kippenham (Maison Poulet)
- 1 stronkje roodlof, fijngesneden
- 2 el peterselie, fijngesnipperd
- boter

Voor de kaassaus

- 30 g boter
- 35 g bloem
- 650 ml volle melk
- nootmuskaat
- 250 g geraspte kaas

Zo maak je het klaar

De witloofrolletjes

- Verwijder met een aardappelmesje de taaie kern van het witloof.
- Smelt een klontje boter in een brede kookpot en leg het witloof erin.
- Kruid de stronkjes met peper, zout, nootmuskaat en een beetje suiker. Laat ze even bakken en voeg dan een klein scheutje water toe.
- Dek af met bakpapier en laat het witloof op een zacht vuurtje garen.
- Haal het witloof uit de pot en knijp er zoveel mogelijk vocht uit. Bewaar dat vocht om straks je saus af te werken.
- Rol elk stronkje witloof in een sneetje kippenham.

De kaassaus

- Smelt de boter en voeg de bloem toe. Bak al roerend tot je een koekjesgeur krijgt.
- Doe de melk erbij, samen met het vocht van het witloof, en roer tot een gebonden saus. Laat kort koken en haal van het vuur.
- Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat en roer de helft van de kaas erdoor.

De afwerking

- Verhit de oven tot 175 °C.
- Giet een dun laagje kaassaus in een ovenschaal en schik de witloofrolletjes erin.
- Overgiet rijkelijk met de rest van de kaassaus en bestrooi met de overgebleven kaas.
- Werk af met het fijngesneden roodlof en wat peterselie.

