

# 'La Douce'

menu samengesteld door Jan Boeren, MdC



## menu mei 2025

### **L'Oeuf mollet parfait**

Het perfecte zachtgekookte eitje, velouté van broccoli

### **Maquereau à la moutarde**

Makreel, pastinaak, wilde spinazie, mosterdsaus

### **Oignons farcis à la carbonara**

Ui, spek, room

### **Blancs de pintade et choux farcis**

Parelhoenfilet, gevuld koolblad, paddenstoelen

### **Glace basilic, fruits rouges, crème mascarpone**

Basilicum-ijs, roodfruit, mascarpone-crème

### **Île flottante**

Crème Anglaise, hazelnootpasta, eiwitschuim, karamel

## Toelichting op het menu:

*Noot: daar waar geen hoeveelheden zijn vermeld, dient gelezen te worden: naar smaak / naar behoefte toevoegen.*

*Receptuur is voor 10 personen.*

Frankrijk, *La Douce France*, daar waar onze *haute cuisine* vandaan komt. Hoewel België procentueel een iets hogere Michelin-sterren-dichtheid heeft, is Frankrijk als bakermat van die Michelinsterren toch gewoon het land met de meeste sterrenrestaurants. Maar daar horen we maar weinig van. Het zal wel komen omdat Frans voor de meeste Nederlanders een niet erg toegankelijke taal is. Als fransen dan ook nog eens met andere fransen praten, dan moeten toch wel alle zeilen worden bijgezet om dat nog te kunnen volgen. Maar goed, ik kwam op een paar Franse culinaire websites toch wel filmpjes tegen van hele bijzondere gerechten. Dus ik heb mijn Frans maar eens flink afgestoft en de herhaalknop vaak gebruikt om toch een aantal culinaire pareltjes uit *La Douce France* te kunnen presenteren. Eigenlijk allemaal best simpele gerechten, maar wel heerlijk! De prachtig klinkende Franse namen heb ik er bij vermeld: ze dragen beslist bij aan dat zwoele gevoel van een heerlijk diner ergens in *La Douce France*.

Twee desserts deze keer: een basilicumijsje met roodfruit en mascarpone als pre-dessert en *île flottante* als dessert. Ze mogen tegelijk geserveerd worden, maar na elkaar is ook prima. Dat basilicumijsje heb ik zelf bedacht. Bij alle andere gerechten staat een link naar het filmpje waarop ik de receptuur heb gebaseerd.

Aantal serieuze bereidingen:

- Voor 4
- 1<sup>e</sup> tussen 5
- 2<sup>e</sup> tussen 2
- Hoofd 5
- Pre-dessert 2
- Dessert 4

## Zachtgekookte eitje, velouté van broccoli

<p><b>Pickles van rode ui</b> 1 rode ui Azijn (dragon) Suiker Inmaakkruiden</p> <p><b>Eieren zachtgekookt</b> 1 ei pp Water Azijn</p> <p><b>Croutons</b> Enkele sneetjes brood naar keuze</p> <p><b>Vinaigrette</b> Olijfolie Dragonazijn Ietsje mosterd</p> <p><b>Velouté van broccoli</b> 1 grote of 2 kleine broccoli's Boter Water</p> <p><b>Garnering</b> Mesculin gemengde sla (op ijswater) Radijsjes (in dunne schijfjes) Sumak</p>	<p><b>Pickles van rode ui</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gebruik ook de rode schil (mits zonder schimmel) van de ui. Snijd de ui in dunne ringen (of halve ringen).</li> <li>2. Breng gelijke delen azijn, water en suiker aan de kook, voeg inmaakkruiden toe en voeg de rode ui toe. Neem van het vuur en laat tot service in de pekel.</li> </ol> <p><b>Eieren zachtgekookt</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Breng ruim water aan de kook, voeg wat azijn toe. Doe de eieren in het kokende water en kook ze precies 5' 30". Koel ze terug in ijswater.</li> <li>4. Zodra volledig afgekoeld: pel de eieren en reserveer op kamertemperatuur.</li> </ol> <p><b>Croutons</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Snijd de korstjes van het brood en maak dobbelsteentjes. Doe over op een ovenschaal. Voeg twee gekneusde teentjes knoflook toe. Besprenkel met olijfolie. Bak goudbruin in een oven van ca 160°C.</li> </ol> <p><b>Vinaigrette</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Maak een klassieke vinaigrette van drie delen olie op een deel azijn en de mosterd. Reserveer.</li> </ol> <p><b>Velouté van broccoli</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Gebruik alleen de roosje van de broccoli. Breng ruim water met extreem veel zout aan de kook. Kook hierin de broccoli gaar (gewoon gaar, dus niet beetgaar en ook niet papgaar). Koel terug op ijswater. Giet af door een zeef en doe over in de Thermomix Draai glad met boter en eventueel wat water en verwarm meteen tot ca 70°C. Breng op smaak en serveer direct (lauwwarm)</li> </ol>
---	---

## Opmaak en uitserveren



[l'Oeuf mollet parfait](#)

Serveer het gerecht in diepe- of komborden. Giet wat velouté in het bord, plaats hierp een ei. Droog de Mesculin op een doek, haal door de vinaigrette en schik rond het ei. Garneer met rode ui, radijs en crouton. Druppel nog wat van de vinaigrette om het eitje en strooi het ei af met wat sumak.

Bron: Julia Sedefdjian restaurant *Baieta*\* Paris (jongste sterrenchef van Frankrijk) / bewerkt Le Cuisinier/JB

## Makreel, pastinaak, wilde spinazie, mosterdsaus

<p><b>Gepekeldde makreelfilets</b> Makreel (1 makreel = 2p) Azijn Grof zout Sinaasappel Citroen</p> <p><b>Pastinaak-crème</b> 3 middelgrote pastinaken Melk 1 stelen citroengras Limoen</p> <p><b>Mosterdsaus</b> Droge witte kookwijn Room (2 pakjes à 200ml) Boter Grove mosterd</p> <p><b>Makreelfilets</b></p> <p><b>Wilde spinazie</b> 300 g wilde spinazie Eerder voor de rasp gebruikte sinaasappel, citroen en limoen.</p>	<p><b>Gepekeldde makreelfilets</b></p> <p>8. Maak pekelsout door aan grof zout ruim sinaasappel- en citroenrasp toe te voegen. Reserveer de citroen en sinaasappel voor de spinazie.</p> <p>9. Fileer de makreel, maak de filets goed plat aan de velzijde en leg ze enkele minuten met het vel in een zeer dun laagje azijn (de azijn mag eigenlijk alleen het vel raken). Probeer het doorzichtige velletje te verwijderen.</p> <p>10. Leg de filets gedurende 20 minuten in het pekelsout. Spoel daarna af onder koud stromend water, dep droog en reserveer.</p> <p><b>Pastinaak-crème</b></p> <p>11. Schil de pastinaak en snijd in blokjes. (Reserveer de schil voor de crumble) Plet de stelen citroengras en kook pastinaak met citroengras gaar in melk. Giet af, verwijder het citroengras en pureer de pastinaak tot een dikke, spuitbare puree. Voeg limoenrasp toe en breng op smaak. Reserveer in een spuitzak (geen snoepzakje) en houd warm. Reserveer de limoen voor de spinazie.</p> <p><b>Mosterdsaus</b></p> <p>12. Doe gelijke delen witte wijn en de room in een wijde pan. Breng aan de kook, laat reduceren tot ongeveer de helft.</p> <p>13. Haal van het vuur, voeg klontjes koude boter toe onder gelijktijdig blenderen met de staafmixer. Zodra de saus gebonden is, voeg grove mosterd toe en breng op smaak. Reserveer warm in saucières.</p> <p><b>À la minute bereidingen</b></p> <p><b>Makreelfilets</b></p> <p>14. Bak de makreelfilets samen met een takje tijm en een geplet teentje knoflook (zeer) kort aan in wat neutrale olie: bak op de velzijde tot 1/3 van de dikte van het visvlees opaakleurig is, keer om en zet van het vuur.</p> <p><b>Wilde spinazie</b></p> <p>15. Was de spinazie en verwijder de dikke stelen. Droog goed (slacentrifuge) en bak de spinazie aan in weinig olie. Blus naar smaak af met het</p>
--	---

<p>Neutrale olie</p> <p><b>Crumble van pastinaakschil</b> Enkele schillen van de pastinaak Olie om te frituren</p>	<p>sap van sinaasappel, citroen en/of limoen. Serveer direct.</p> <p><b>Crumble van pastinaakschil</b> 16. Snijd de schil in fijne brunoise. Frituur op middelhoge temperatuur (ca 150°C) tot lichtbruin en krokant. laat uitlekken op keukenpapier en bestrooi met wat fijn zout.</p>
--	--

## Opmaak en uitserveren



[Maquereau à la moutarde](#)

Gebruik een warm kombord. Spuit met behulp van een steker een cirkel pastinaakpuree op het bord. Drapeer hierop de spinazie en daarop de makreelfilet. Garneer de filet met wat pastinaak-crumble. Schenk aan tafel de saus om de creatie.

Bron: Olivier Beurné, momenteel chef van restaurant La Marine, île de Croix, Bretagne / bewerkt Le Cuisinier/JB

## Oignons à la carbonara

### Uien

1 middelgrote ui pp  
Aluminiumfolie

### Spekroom

Stukje gerookt spek  
3 bekertjes crème fraîche à 200 ml  
Drie teentjes knoflook

### De vulling

100 g gesneden gekookte ham  
van goede kwaliteit  
De uitgeschepte ui  
Peterselie  
Parmezaanse kaas

### Uien

17. Verpak elke ui in aluminiumfolie en pof ze gedurende 20 min op 200°C. Laat afkoelen, verwijder het alufolie, snijd het kapje van de uien en lepel de inhoud uit de uien, waarbij je de schil en een of twee van de buitenste 'rokken' intact houdt (hierin wordt het gerecht geserveerd). Reserveer zowel schil als inhoud.

### Spekroom

18. Snijd het spek in (zeer) kleine dobbelsteentjes. Zweet kort aan in een droge pan. Voeg de crème fraîche en de geplette teentjes knoflook toe. Verwarm tot tegen de kook. Zet van het vuur en laat infuseren.

### De vulling

19. Snijd dunne reepjes van de gekookte ham.  
20. Snijd het uienvlees in reepjes en doe in een kleine pan. Meng met wat spekroom en verwarm. Voeg de reepjes ham toe. Breng op smaak met peper, wat gehakte peterselie en een beetje Parmezaanse kaas. Zorg voor een goed schepbare substantie.

### Opmaak en uitserveren



Vul de ui-schelpen met vulling. Doe wat grof zout in een bord en zet daarop de ui. Serveer lauwwarm.

[Oignons farcis à la carbonara](#)

Bron: Yann Meinse, executive chef Domaine de Primard, Guainville

## Parelhoenfilet, gevuld koolblad

<p><b>Groentebouillon</b></p> <p>1 grote winterwortel  3 meiraapjes  1/3 kleine knolselderij  1 dikke prei  2 x citroengras  Ca 7 cm gember  Tijm  Zwarte peperkorrels  Steranijs  Laurierblad  1 ui  Boter</p> <p><b>Groen kool</b></p> <p>1 kleine groene kool</p> <p><b>Parelhoen</b></p> <p>3 parelhoenders</p> <p><b>Jus</b></p> <p>De bouillon van vorige bereidingen</p>	<p><b>Groentebouillon</b></p> <p>21. Snijd de ui O/W doormidden, laat de schil er aan en bak hem op het snijvlak in wat boter tot gekaramelliseerd.</p> <p>22. Maak de overige WUPS en de raapjes schoon en snijd in handzame stukken. Zet op met ruim koud water, voeg de gekarameliseerde ui, specerijen en kruiden toe. Breng aan de kook, schuim regelmatig af en laat tegen de kook.</p> <p><b>Groen kool</b></p> <p>23. Maak de bladeren van de kool los en blancheer ze enkele minuten in de groentebouillon. Koel terug op ijswater en reserveer tussen twee vochtige theedoeken.</p> <p><b>Parelhoen</b></p> <p>24. Doe de parelhoenders in zijn geheel in de bouillon, dek af met een bord zodat ze onder de vloeistof blijven en pocheer tegen de kook gedurende 15 minuten.</p> <p>25. Haal de hoeders uit de bouillon en laat wat afkoelen. Fileer de borstfilets (met vel) van het karkas. Reserveer tot aan service.</p> <p>26. Prepareer de dijnen los en bak ze rondom lichtbruin in wat boter. Laat wat afkoelen en pluk het vlees er af. Snijd in handzame stukjes.</p> <p>27. Haal al het andere vlees van het karkas en snijd het in kleine, handzame stukjes.</p> <p>28. Maak wat fijne brunoise van de wortel en de raapjes uit de bouillon, voeg bij de stukjes vlees, breng op smaak met wat bouillon, kruiden en specerijen naar smaak.</p> <p><b>Jus</b></p> <p>29. Zodra de hoenders uit de bouillon zijn: zeef twee maal (1 x door een zeef, 1 x door een zeef met doek) en reduceer in een wijde koekenpan tot stroperig. Voeg eventueel wat boter toe. Breng op smaak. Gebruik wat voor de vulling van de groene kool (hieronder). Reserveer de rest in saucières en houd warm.</p>
---	--



## Groen kool (vervolg)

Vulling van vlees en groenten  
Koolbladeren

### Garnituur

Paddenstoelen van het seizoen  
Naar keuze:  
Sjalotje en knoflook

Cashewnoten (rauw)

### Parelhoen

Olie  
Boter  
Tijm  
Knoflook

Zwarte peper uit de molen  
Maldonzout

## Groen kool (vervolg)

30. Gebruik een bekertje / kopje / cup cake-vorm en bedek met huishoudfolie. Drapeer hierin een stuk koolblad (zonder nerf). Vul met de vulling en draai m.b.v. de folie tot een balletje. Bind af met een touwtje en gaar de balletjes in water dat tegen de kook is gedurende 10 minuten. Zet daarna van het vuur en reserveer in het warme water.

### À la minute bereidingen

### Garnituur

31. Maak de paddenstoelen schoon en bak ze kort en fel aan, voeg naar keuze nog wat brunoise van sjalot en geperste knoflook toe.  
32. Frituur de cashewnoten, laat afkoelen, snijd in grove stukjes.

### Parelhoen

33. Bak de filets op de velkant aan in wat olie tot het vel bruin en krokant is, voeg boter, tijm en een geplet teentje knoflook toe. Arroseeer met de schuimende boter.  
34. Portioneer elke filet N/Z. Je hebt nu 12 stukjes filet. Draai flink wat zwarte peper op de velkant en voeg wat Maldonzout toe.

## Opmaak en uitserveren



Maak een compositie naar eigen keuze. Garneer met wat gebroken cashewnoten.  
Serveer de jus aan tafel.

[Blanc de pintade et choux farcis](#)

Bron Gilles Tournadre, restaurant Gill\*\*, Rouen Bretagne

## Basilicum-ijs, roodfruit, mascarpone-crème

<p><b>Poedersuiker</b> 300 g suiker</p> <p><b>Basilicum-ijs</b> Ca 1 g Cortina (aan het roerwerk)</p> <p>470 g volle melk (3,5% vet) 22 g Magere Melkpoeder 125 g room (35% vet) 95 g sacharose 30 g dextrose 1 eidooier 0,75 g Locust 0,75 g Guar 1 pot basilicum</p> <p><b>Roodfruit</b> Roodfruit naar keuze Abrikozenjam</p> <p><b>Mascarpone-crème</b> Doosje mascarpone Room</p>	<p><b>Poedersuiker</b> 35. Begin in de droge Thermomix met het maken van poedersuiker. Dit is voor het tweede dessert.</p> <p><b>Basilicum-ijs</b> 36. Maak een bain-marie-ijsbad (om de ijsmix snel te kunnen terugkoelen voor hij in de ijsmachine gaat). Zet ook al een bewaarbakje voor het ijs in de vriezer. Knip een bakpapiertje in de breedte van het bewaarbakje en met flink wat overlengte. 37. Bereid de ijsmachine voor: meet m.b.v. het maatbekertje de correcte hoeveelheid jonge jenever af en doe die in de vaste ketel. Plaats de losse ketel, smeer ca 1 g Cortina aan het roerwerk, plaats dit in de machine en zet vast. Zet de machine alvast aan en laat enkele minuten voorcoelen. 38. Doe alle ingrediënten m.u.v. basilicum in de Thermomix. Mix even op stand 4 à 5. Zet de machine op: tijd 10 minuten, temp 85°C en roersnelheid 1,5. Start de machine. Zodra de temperatuur van 85°C bereikt is: zet de temperatuurknop op 0. Zet de snelheid op 4 en laat draaiend afkoelen tot ongeveer 50°C. 39. Snijd het bovenste 2/3 deel van de basilicum af en voeg dit toe aan de draaiende (stand 4) ijsmix. Zet de maatbeker op het deksel van de Thermomix en draai kort naar snelheid 10 zodat alle basilicum goed gepureerd is. 40. Giet de mix in de ijs-bain-marie-schaal, koel roerend tot ongeveer 5°C, giet in de draaiende ijsmachine en draai er ijs van. Zodra de consistentie van het ijs goed is: schep over in het voorgekoelde bewaarbakje, druk het stukje bakpapier op het ijs en zet meteen in de vriezer om verder af te koelen en te rijpen.</p> <p><b>Roodfruit</b> 41. Roer wat abrikozenjam los met water. Maak het roodfruit schoon en druppel er wat aangelengde abrikozenjam over. Meng zodat alle fruit bedekt is met jam.</p> <p><b>Mascarpone-crème</b> 42. Roer de mascarpone los met wat room zodat een spuitbare crème ontstaat. Breng op</p>
--	---

Suiker

**Garnering**  
Basilicumblaadjes

smaak met wat (poeder)suiker en reserveer op kamertemperatuur in een spuitzakje (met fijn gekarteld spuitmondje?).

## Opmaak en uitserveren



Maak een schaalpje met roodfruit, spuit een paar doppen mascarpone-crème tussen het fruit, garneer met de onderste blaadjes (kiemblaadjes) van de basilicum. Plaats een bolletje basilicum-ijs op de creatie.

Bron: Le Cuisinier / JB

## île flottante

### Crème anglaise (sifon)

370 g room 35%  
5 eidooiers (eiwit naar volgende bereiding)  
25 g suiker  
6 g magere melkpoeder  
2 vanillestokjes

### Hazelnootpasta

100 g blanke hazelnoot  
70 g water  
140 g suiker

### Karamelsaus

75 g suiker  
Water  
185 Room 35%  
25 g boter  
Zout

### Crème anglaise vervolg

De crème anglaise (vorige bereiding)  
Koude volle melk (max ca 200g)

### Meringue

4 eiwitten (ca 160g) beslist zonder zelfs maar een spoortje eidooier!!

### Crème anglaise (sifon)

43. Verwarm 250 g van de room tot tegen het kookpunt en zet het vuur uit. Houd de rest van de room koud.
44. Klop de eidooiers los, voeg al kloppend de suiker en het melkpoeder toe. Voeg nog steeds kloppend wat warme room toe (familie maken). Voeg daarna het dooiermengsel aan de rest van de warme room toe. Voeg het vanille-zaad van de uitgeschrapte vanillestokjes toe. De uitgeschraapte vanillestokjes kun je voor een andere bereiding reserveren in een pot met suiker (dit wordt vanillesuiker)
- Verwarm dit mengsel tot 80°C (maximaal 85°C!!). Zodra 80°C is bereikt: doe over in een (koele) schaal, meng de rest van de (koele) room door het mengsel, dek af met huishoudfolie (druk de folie op de crème) en reserveer in de koelkast.

### Hazelnootpasta

45. Gebruik de Magimix met kleine kom. Draai de noten met water en suiker op tot een pasta ontstaat. Voeg nog ietsje zout toe voor de smaak. Reserveer bij kamertemperatuur.

### Karamelsaus

46. Doe de suiker in een steelpan met dikke bodem. Bevochtig met water tot juist alle suiker vochtig is. Verwarm en laat karamelliseren tot een amberkleurige karamel. Blus af met de room. Voeg de boter en een beetje zout toe. Laat alle karamel goed oplossen in de room en boter: verwarm eventueel een beetje. Reserveer bij kamertemperatuur.

### Crème anglaise vervolg

47. Roer de crème anglaise los met koude melk tot een goed gietbare maar enigszins dikke vloeistof. Passeer door een zeef en giet in de sifon. Sluit de sifon en laad met twee stikstofpatronen. Schud krachtig. Reserveer bij kamertemperatuur.

### Meringue

48. Draai de eiwitten op in de KitchenAid met ballongarde. Voeg geleidelijk de suiker toe.

<p>85 g poedersuiker</p> <p>Amandelschaafsel</p> <p>Kookringen Ø7 cm</p> <p>Bakspray</p> <p>Siliconen matjes</p>	<p>Draai tot stijve pieken. Doe over in spuitzakken.</p> <p>49. Verwarm een oven op 160°C. Bruineer het amandelschaafsel in de oven en reserveer.</p> <p>50. Vet de kookringen (1pp) licht in met een vleugje bakspray en zet op een siliconenmatje op een ovenplaat. Spuit de meringue tot <math>\frac{3}{4}</math> hoogte in de kookringen. Verwijder de kookringen, maak de meringues met een klein paletmes egaal met wat afgeronde rand. Keer de meringue om en herhaal het modelleren. (zie het filmpje). Bestrooi m.b.v. een fijne zeef ruim met poedersuiker. Bestrooi daarna met amandelschaafsel. Bestrooi nogmaals met wat poedersuiker.</p> <p>Bak af in een oven van 160°C gedurende 5 minuten. Serveer direct.</p>
--	--

## Opmaak en uitserveren



Zet een kookring in elk kombord. Doe hierin wat hazelnootpasta. Spuit daarop uit de sifon een laagje crème anglaise. Verwijder de ringen. Roer de karamel los en bedruip de meringues daarmee. Zet in elk bord een meringue op de crème anglaise.

[Île flottante](#)

Bron : Yann Couvreur, patissier à Paris