

à la crème

Fazant à la crème met witlof

Ingrediënten

3 fazantenfilets (ca. 330g per filet) "K" * 250 cl room "K" * 1 potje wildfond "K" * 8 stronkjes witlof * ¼ ajuin * 1 selderstengel * 1 wortel grof gesneden * tijm * laurier "K" * peper en zout "K"

Bereiding

Kleur de fazantjes even aan gedurende 2 minuten. Neem ze uit de pot en stoof de grof gesneden groentjes aan. Leg de fazantenfilets op de groentjes en voeg een weinig wildfond, tijm en laurier toe. Laat 30 à 35 minuten zachtjes onder deksel stoven. Stoof het witlof. Voeg het kookvocht van het witlof toe aan de fazantjes. Wanneer de fazanten gaar zijn, hou ze apart warm in aluminium-folie. Giet de rest van de wildfond in de pot en laat alles 5 minuten inkoken. Zeef de saus en bind met roux. Smaak af met cognac, peper uit de molen en zout.

Serveersuggestie: lekker met gratin aardappeltjes of kroketjes en waterkers.

"K" = verkrijgbaar bij Keurslager Michielsen

Witlof

Gekarameliseerd witlof

Kook de stronkjes witlof totdat ze net beetbaar zijn. Spoel met koud water af en laat uitlekken. Halveer de witlof door de lengte. Laat in een grote koekenpan de boter smelten en voeg de suiker toe. Leg de stronkjes witlof, met de bolle kant naar boven, in de pan met boter en suiker en bak op hoger vuur totdat de suiker gekarameliseerd is en de witlof lekkere net bruine randjes heeft.



Wild

Fazant met wilde champignons

Ingrediënten

3 fazantenfilets +/- 650g mooi opgebonden met spek "K" * 250 ml wildfond "K" * 500g wilde champignon mengeling * 200 ml room "K" * 1 sjalot * ½ wortel * 2 stengels selder * bruine roux "K" * boter "K" * tijm * laurier "K" * peper en zout "K"

Bereiding

We werken in twee tijden voor deze bereiding: het bereiden van de fazantenfilets en het bereiden van de saus. Kleur de fazantenfilets mooi bruin in boter en voeg de grof gesneden selder, sjalot en wortel toe. Wanneer deze voldoende kleur (5 minuten) hebben, voeg de tijm, laurier en een scheutje wildfond toe. Laat op een zacht vuurtje stoven onder deksel gedurende ca. 40 minuten. Arroseeer elke 10 minuten de fazantenfilet met het bakvocht. Neem ze daarna uit de pot en hou ze in aluminiumfolie warm in een voorverwarmde oven op 90°C. Giet het bakvocht weg en deglaceer de pan met de rest van de wildfond. Bak de champignon mengeling mooi bruin en blus met de fond uit de pot. Laat 5 minuten zachtjes inkoken en voeg de room toe. Laat terug 5 minuten inkoken. Kruid naar smaak bij met peper uit de molen en een beetje zout. Bind de saus eventueel met bruine roux. Haal de filets uit de oven, snij ze in schuine sneetjes en overgiet met de saus.

Serveersuggestie: lekker met kroketjes, gebakken aardappeltjes of gratin.

"K" = verkrijgbaar bij Keurslager Michielsen

Champignon

Spoelen mag

Het is een fabeltje dat paddenstoelen niet met water zouden mogen afgespoeld worden. Dit idee vind zijn oorsprong in het feit dat paddenstoelen niet in water te week mogen gelegd worden omdat ze dan hun smaak verliezen. Maar kort onder de kraan houden om vuil af te spoelen kan geen kwaad en is zelfs hygiënischer. Niet weken dus, wel afspoelen.

