

CULINAIRE

AMBIANCE

VOOR
IEDER
WAT
WILDS

Wild Cooking
met Frank Fol
& Ilse Vis



Luxeleven
TRUFFEL, OESTERS
& KAVTAAR
ONDER DE LOEP

Samen koken met
JAMIE OLIVER

Restaurant
Nebo
HEVELÀ
LA CARTE

40
EXCLUSIEVE
RECEPTEN

Lekker Luxueus

Nr. 9 november 2021 € 7,50
Algemeent Antwerpen X P408450



VOOR IEDER WAT WILDS

Koken met wild slaat in Wild Cooking van Frank Fol en Ilse Vis niet op vlees, wél op plukverse groenten en fruit recht uit de wilde natuur. De heerlijke recepten van Frank Fol, op de natuurlijke keramiek van Ilse De Vis' merk Wild Moon, zorgen voor een prachtig bordje natuur waar je geen genoeg van krijgt. Voor elk seizoen recepten met seizoensgroenten in opvallende smaakcombinaties. Dit kookboek maakt elke foodie even wild als zijn titel doet vermoeden.

TEKST Elise Coppens



Wild cooking
Ilse De Vis & Frank Fol
Lannoo - € 25,99

Ilse en Frank vormen al een aantal jaren een sterk team. Hun culinaire televisieprogramma genaamd "Z-Mastercooks" op Kanaal Z is één van de meest bekeken programma's. De combinatie van Ilse's passie voor keramiek en Franks overtuiging om creatief om te gaan met groenten, vormden de solide basis voor het creëren van een verrassend kookboek.

Hoe kwamen jullie juist op het idee om samen een boek te maken?

Frank Fol: "Ilse maakt prachtige keramiek. Ik stelde voor om haar borden eventueel op foto nog beter te laten uitkomen door een aantal leuke gerechtjes erbij te maken. Daaruit vloeide het idee om een soort foldertje met een aantal recepten te maken. Uiteindelijk resulteerde dat in een volledig kookboek met recepten, opgedeeld in de vier seizoenen. Vanaf het startpunt tot zijn eindvorm hebben we ongeveer 2 jaar aan het boek gewerkt. Wat Wild Cooking voor mij extra speciaal maakt, is dat het de eerste keer is dat een kookboek van mij ook uitkomt in het Engels. De Engelstalige versie is er voor de Amerikaanse en Engelse markt, de Franse versie komt er voor Brussel, Wallonië, Luxemburg en Frankrijk. Het boek zal mooi verspreid worden."

Welke boodschap wil je dat de lezers uit Wild Cooking halen?

"Er zijn heel veel zaken die ik graag wil meegeven. Eerst en vooral

natuurlijk al mijn typische filosofie: denk groenten, denk fruit. Daar sta ik al zolang bekend voor en via Wild Cooking hoop ik die nog meer te kunnen doorspelen. Verder wil ik doorgeven dat het hier gaat over authenticiteit en vakmanschap. Dat laatste zowel wat het koken als de keramiek betreft. We werken in het boek met bijna 100% plantaardige ingrediënten. Kaas en kaviaar komen er wel in aan bod, maar we willen laten zien hoe makkelijk je plantaardig kan werken. Verder zetten we in op de seizoenen. We willen de lezers inspireren met hoe ze met dingen uit de natuur aan de slag te kunnen gaan en vooral: hoe ze out of the box kunnen werken met die ingrediënten. Het is in de eerste plaats een aanzet voor mensen om uit hun klassieke gewoontes te durven stappen."

Is er een groente die je het meest heeft verrast de afgelopen jaren qua smaak en mogelijkheden?

"Absoluut. In dit boek zit bijvoorbeeld een gerechtje met raapjes en aalbessen. Die combinatie heb ik samengebracht met tempranillo, gomasio en mustard cress. Dat is een recept waar ik heel fier op ben, omdat dat een niet-vanzelfsprekende combinatie is. Als ik die bereiding aan het creëren was, kwam ik die verrassende combinatie tegen en ik was meteen verkocht. Die miniraapjes hebben mij in het hele boek het meest verrast."



GESTOOFDE SELDERIJREEPJES

met smeuiġe aardappels, geitenkaas & kaviaar

VOOR 4 PERSONEN

1 stengel	bleekselderij
	boter
	zeezout
	cayennepeper
300 g	vastkokende aardappels
4 el	verse geitenkaas
	oyster leaves
100 g	kaviaar

Snijd de selderij in gelijke repen van 7 bij 0,5 cm. Leg ze in een kookpan met wat boter en een scheutje water. Kruid met zeezout en cayennepeper. Gaar de reepjes krokant en laat ze afkoelen in de jus.

Schil de aardappels, snijd ze in blokken en gaar ze in water met zout. Giet af en meng warm met cayennepeper, verse geitenkaas en een paar blaadjes fijngesneden oyster leaves.

Leg op elk bord wat warme aardappelsalade. Plaats hierop een paar warme selderreepjes. Schep op elk bord een lepel kaviaar. Werk af met de selderij-jus en wat extra fijngesneden oyster leaves.



SALADE VAN WITTE DRUIVEN

en zoete aardappel, zwarte sesam, dille, limoen, gele
kerstomaat & anijsbloesem

VOOR 4 PERSONEN

2 zoete aardappels
zeezout
klein trosje witte druiven
zonder pitjes
bakje gele kerstomaatjes
zwarte peper uit de molen
olijfolie
sap van 1 limoen
zwarte sesamzaadjes
paar takjes verse dille
anijsbloesem

Schil de zoete aardappels, snijd in blokken en gaar in wat water met zout. Giet af en laat afkoelen. Snijd de druiven en de kerstomaatjes in tweeën. Kruid met zeezout, zwarte peper, olijfolie en limoensap. Meng alles en laat even marineren.

Leg op elk bordje wat van de salademix. Druppel nog wat olijfolie over de bereiding en strooi er wat sesamzaadjes over. Werk af met takjes verse dille en wat anijsbloemetjes.



ROLLETJES VAN GELE BIET

met shiitake-hazelnootvulling, légumaise
truffel & rucolascheutjes

VOOR 4 PERSONEN

- 2 grote gele bieten
- grof zeezout
- 200 g shiitakes
- geroosterde hazelnoten
- olijfolie
- gedroogde tijm
- zwarte peper
- Bio Légumaise Périgord,
- champignon met truffel
- arganolie
- bakje rucolascheutjes

Schil en was de bieten. Snijd ze doormidden en maak met behulp van een mandoline dunne ronde plakjes aan de grootste kant, drie tot vijf per persoon. Dompel de plakjes heel kort (max. 30 sec) onder in kokend water met zeezout. Schep ze eruit en koel af in ijswater.

Snijd de rest van de biet fijn. Snijd ook de shiitake en de hazelnoot in kleine stukjes. Maak de tartaar van 2/5 biet, 2/5 shiitake en 1/5 hazelnoot. Stoof alles samen krokant met wat olijfolie. Kruid met een beetje tijm, zwarte peper en zeezout.

Schep een lepel tartaar op elk plakje biet en rol ze op tot gelijke rolletjes. Leg ze samen op een bord en warm ze voor het serveren even op in de magnetron.

Lepel op elk bord een veeg légumaise en leg de rolletjes er naast elkaar op. Werk af met een paar druppeltjes arganolie en wat rucolascheutjes.