

Frank Fol



Groenten en fruit als protagonisten op het bord



Tekst: Isabel Boons | Foto's: De Groene Gault&Millau THV en Heikki Verdurme

Frank Fol, ook wel gekend als De Groentekok, is ongetwijfeld dé trendsetter wat betreft het gebruik van groenten en fruit in de keuken. Zijn filosofie Denk Groenten! Denk Fruit!® veroverde reeds heel wat 'chefharten' in België en ver daarbuiten. Sinds begin mei lanceerde Frank eveneens het nieuwe platform We're Smart® World, een uniek concept dat een doorgedreven duurzaamheid centraal plaatst.

Reeds 28 jaar is Frank Fol gebeten door het gebruik van groenten en fruit in de keuken. Gedurende 16 jaar stond hij achter het fornuis van zijn restaurant Sire Pynnock om in 2005 een nieuwe uitdaging aan te gaan. Sinds de opstart van zijn restaurant in 1989 stond op de kaart te lezen: Frank Fol en zijn keuken met groenten. Vlaanderen leert Frank kennen via

het televisieprogramma MondFol op Eén en verder is hij het creatieve brein achter EXKI. Hij begeleidde het Belgisch Olympisch Team en zuidpoolreizigers Dixie Dansercour en Sam Delfour. Zijn passie voor gezond eten en de fascinatie voor groenten en fruit zijn een rechtstreeks gevolg van de streek waar hij opgroeit. Het Hageland biedt immers

een schat aan fantastische groenten en fruit. Zijn inspiratie haalt hij naar eigen zeggen uit voornamelijk uit de Thaise keuken.

We're Smart® World

Op 2 mei werd in België (en op 3 mei in Nederland) het platform We're Smart® World gelanceerd. We're Smart World wil alle bedrijven

samen brengen die het gedachtengoed onderschrijven om te verzekeren dat er in de toekomst meer garanties zullen zijn op een betere ecologische voetafdruk en doorgedreven duurzaamheid. "Dit nieuwe platform brengt een aantal dingen samen", vertelt Frank Fol. "We bundelen met andere woorden 'de week van groenten en fruit', de Awards 'Beste Benelux Groentenrestaurant', 'De Groene Gault&Millau' en alle activiteiten die een band hebben met ons concept. Dus alle projecten die de nadruk leggen op lekker, gezond, duurzaamheid, ecologie en bio zullen een plaats krijgen binnen dit platform. Via www.weresmartworld.com kan iedereen die deel wil uitmaken van deze duurzame familie zich inschrijven om op de hoogte te blijven van de laatste nieuwtjes en activiteiten."

De Groene Gault&Millau

Voor de derde keer reeds werd De Groene Gault&Millau uitgegeven. Deze gids bevat meer dan 500 adressen, waaronder 140 gastronomische restaurants die werden gequoteerd op hun gebruik van groenten en fruit in de keuken.

Frank Fol: Elk jaar kiezen we de beste groenterestaurants van de Benelux. De selectie gebeurt zeer nauwgezet op basis van de filosofie Denk Groenten! Denk Fruit!® en volgens een interne quotering op basis van 'radijzen'. Helemaal anders dus dan de quotering in de Gele Gault&Millau. Hoe meer radijzen een restaurant verzamelt, hoe meer het aanspraak kan maken op de titel. Bovenaan onze lijst staat het percentage groenten en fruit dat in de maaltijd wordt verwerkt. Daarnaast spelen smaak en originaliteit, presentatie, structuur van de ingrediënten, natuurlijke kleuren en een goede communicatie rond het gebruik van groenten en fruit in de maaltijd een belangrijke rol om het beste groenterestaurant te kiezen. We

spelen volledig open kaart en geven concreet mee wat het aantal radijzen betekent en hoe een restaurant zijn aantal kan opkrikken. Alle info hieromtrent kun je eveneens terugvinden op www.weresmartworld.com.

De Beste Groentenrestaurants van de Benelux 2016

In de nieuwe Groene Gault&Millau worden ook de beste groenterestaurants van de Benelux 2016-2017 voorgesteld. Ze werden door een professionele jury en de klanten van de restaurants geselecteerd. Dit zijn ze:

- Beste Groenterestaurant van Vlaanderen: L'Air des Sens in Zoutleeuw
- Beste Groenterestaurant van Wallonië/Luxemburg: L'Eveil des Sens in Montigny-le-Tilleul
- Beste Groenterestaurant van Nederland: The Scelta Kitchen in Venlo

De evenwichtige keuken

In dit boek geeft Frank Fol vijftig van zijn favoriete, eenvoudige recepten prijs met vis, vlees, gevogelte en vooral heel veel groenten. Hij bespreekt in 44 kooktechnieken de uitgebreide mogelijkheden die groenten bieden en geeft alle noodzakelijke informatie om groenten en wijn te combineren. "Met dit boek wil ik de lezer inspireren en helpen om met smaak te genieten van de dagelijkse maaltijden. Ik wil hem laten zien hoe gemakkelijk het is om een 'evenwichtige keuken' toe te passen thuis of in de restaurantkeuken", besluit Frank Fol.

Wij mochten het boek reeds inkijken en zijn danig onder de indruk van de waaier van mogelijkheden die er zijn met groenten en fruit. Daarom geven we reeds 3 recepten mee uit het nieuwe boek van Frank Fol!

www.weresmartworld.com.



Chips van truffelaardappel met tapenade van artisjok en rozemarijn



4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

Chips van truffelaardappel

400 g truffelaardappel (vers) // grof zeezout

Tapenade

1 bokaal gegrilde artisjokharten op olie (glas of blik) //

2 eetlepels olijfolie // sap van 1/2 citroen (vers) //

1 takje rozemarijn (vers) // zwarte peper van de molen

BEREIDING

Chips van truffelaardappel

Schil de truffelaardappelen. Snijd ze in de lengte in flinterdunne schijfjes met een mandolin of een keukenschaaf. Was de schijfjes en droog ze. Verwarm de frituurpan op 140 °C. Bak de schijfjes tot ze lichtbruin en krokant zijn. Schud tijdens het bakken regelmatig met het mandje om te voorkomen dat de chips aan elkaar kleven. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Bestrooi ze lichtjes met zeezout.

Tapenade

Mix de artisjokharten met olijfolie, het citroensap, twee blaadjes van een takje rozemarijn, zwarte peper van de molen en zeezout.



INGREDIËNTEN

Konijn

1 grote konijnenrug en 2 niertjes // klontje boter // olijfolie

Bloemkoolkroketjes

zout // 8 tot 12 bloemkoolroosjes (vers of diepvries) // bloem // 1 losgeklopt eiwit // paneermeel

Erwtjes

60 g erwtjes (vers of diepvries) // peper van de molen

Paprikadruppels

2 rode paprika's (vers of diepvries)

Aardappelpuree

240 g aardappelen (vers) // 1 laurierblad // 1 kleine ui, fijngesneden (vers) // 1 teentje knoflook (vers) // 1 takje rozemarijn, fijngesnipperd (vers of diepvries)

Bloemkoolkroketjes met druppels van paprika, gebakken kotelet van konijn met erwtjes, citroen, rozemarijn



4 PERSONEN

BEREIDING

Konijn

Snijd de filets van de konijnenrug en maak ze schoon. Snijd de ribbetjes van de ruggengraat en schraap het vlees van de beentjes, zodat je mooi schoongemaakte beentjes krijgt. Snijd de niertjes middendoor. Hou apart.

Bloemkoolkroketjes

Verhit de frituurpan op 140 °C. Breng gezouten water aan de kook. Gaar de bloemkoolrosjes 2 minuten in het kokende water. Laat ze uitlekken. Paneer ze in bloem, eiwit en paneermeel. Bak ze gedurende enkele minuten in de hete frituurolie tot ze lichtbruin zijn. Hou ze apart.

Erwtjes

Dompel de erwtjes 30 seconden in het kokende kookvocht van de bloemkool. Spoel ze onder koud stromend water. Kruid ze met peper en zout. Besprenkel ze met wat olijfolie.

Paprikadruppels

Maak de paprika's schoon. Hou de zaadjes apart. Snijd het vruchtvlees van de paprika's fijn. Stoof dit aan in wat olijfolie en een scheutje water en het citroensap. Kruid met peper en zout. Laat de paprika verder garen. Mix vervolgens in de blender tot een smeūige saus. Giet het mengsel over in een knijpfles. Rooster de paprikazaadjes zachtjes in een aanbakkvrije pan zonder vetstof. Zorg dat ze niet verbranden. Laat ze afkoelen op keukenpapier. Bestrooi lichtjes met zout.

Aardappelpuree

Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in stukken. Laat ze garen in gezouten water met het laurierblad, een fijngesneden ui en een knoflookteentje. Stamp de gegaarde aardappelen fijn met wat kookvocht. Meng er op het eind wat fijngesnipperde rozemarijn onder.

Gebakken konijnkoteletjes

Kleur de konijnfilets met wat boter en een scheutje olijfolie aan beide zijden zachtjes aan in een pan. Voeg er na 4 minuten de schoongemaakte beentjes en de niertjes aan toe. Kruid goed met peper van de molen en zout. Laat nog 2 minuten verder bakken. Haal het vlees en de beentjes uit de pan. Snijd de filets in gelijke stukken.

AFWERKING

Bak de bloemkoolkroketjes nog 1 tot 2 minuten in de hete frituurolie (140 °C) tot ze iets krokanter zijn. Lepel wat puree in het midden van elk bord. Garneer het bord met druppels paprika, de warme erwtjes, de zaadjes en een half niertje. Leg op de puree afwisselend enkele mooie en sappige stukken van de filets en warme bloemkoolkroketjes. Prik een beentje in de konijnfilets zodat ze op koteletjes lijken.