

OOSTENDSE LANGOUSTINES

Een product van de Oostendse Langoustinevisserij



met recepten
van sterrenchefs
Matthieu Beudaert
en **Filip Claeys**

KENMERKEN

BEREIDING

RECEPTEN

CHEFS



KENMERKEN



Oostendse langoustines zijn voor velen een minder bekend product. Toch is deze kreeftachtige van bij ons een **ware delicatessen**. Vooral in **de zomer** vormt een langoustine een echte hit op het menu. Denk aan barbecue of bisque of mik iets hoger en probeer één van bijgevoegde gerechten uit! Wedden dat je instant fan wordt van de Oostendse langoustines?

De langoustine staat ook wel bekend onder de noemer van **Noorse kreeft**. Verwar haar echter niet met de langoest of de hoornkreeft. Een langoustine is lichtroze van kleur, veel ranker dan een kreeft en haar scharen zijn ook veel fijner. Kenmerkend zijn de glimmende zwarte ogen.

Dit schaaldier heeft een breed territorium tussen Noord-Noorwegen en de Middellandse Zee. Toch verplaatst ze zich niet graag. Het liefst verschanst de langoustine zich **in holletjes diep onder het slib**.

Haar grootte varieert tussen **10 en 24 centimeter**. Om te groeien **verschaaft** de langoustine zich regelmatig. Hierbij kruipt ze volledig uit haar oude schaal en wacht ze tot haar nieuwe huid hard geworden is. Dit vormt het ideale paarmoment.





GEZOND, VERS EN MILIEUVRIENDELIJK

De langoustine is **zacht en fijn van smaak en bovendien bijzonder gezond**. Ze zit boordevol **goede vetten die een gunstig effect hebben op hart- en bloedvaten**. Ook **calcium, fosfor en ijzer** vind je terug in deze kreeftachtige.

De Oostendse langoustines zijn bezig aan een opmars. De langoustinevisserij floreerde 20 jaar geleden al en viel dan even terug. Daarom worden **Vlaamse vissers nu aangespoord om meer langoustines binnen te halen**. Oostendse langoustines zijn pure producten en vooral kraakvers. De Oostendse langoustinevisserij vangt langoustines uitsluitend in de **Centrale Noordzee**, de zogenaamde Kreeftenput. **De afstand en de periode waarin de langoustines aan land komen is dan ook zeer kort**. Hierdoor is de versheid gegarandeerd en wordt Moeder Natuur gerespecteerd.

De grootste vangsten gebeuren **in de zomer**. Toch kan de langoustine het hele jaar door gegeten worden. Langoustines vind je op **restaurant** of in de **speciaalzaak**.



BEREIDING



Langoustines worden vers, maar niet levend aan wal gebracht. Vaak worden ze gespoeld voor een betere glans en een lichtere kleur. Dit vermindert echter de smaak. Vissers worden daarom aangespoord om de langoustines niet langer meer te spoelen.

De langoustine is het kleine nichtje van de zee kreeft en leent zich voor allerlei bereidingen: van gestoomd tot rauw of gemarineerd. Laat langoustines maar zeer kort garen. Als de langoustine nog wat glazig en halfgaar is, komt de fijne smaak het beste tot zijn recht.

Net als kreeft kan je langoustines halveren en zo op de BBQ leggen. Kort grillen, dan blijven ze lekker knapperig. Een echte aanrader voor de visbarbecue!

Ben je afgeschrikt door het poetswerk? Koop ze dan gekuist en klaargeemaakt. Pel de langoustine en begin met de staart en dan pas het schild. Ook het vlees in de scharen is overheerlijk. Gebruik een kreeftenvorkje om alles eruit te kunnen halen.





RECEPTEN



NorthSeaChef
Matthieu Beudaert
van restaurant
Table d'Amis

Gebakken langoustine met bloemkool

Ingrediënten (4 pers.)

- 4 langoustines
- 1 bloemkool

Bereiding

- Pel de langoustines en bak ze kort aan in een beetje olijfolie.
- Verwijder het groen van de bloemkool en de nerven. Leg de mooiste nerven opzij.
- Verdeel de bloemkool in roosjes. Schaaf een deel in fijne plakjes (best met een mandoline) en grill de rest met de nerven in een droge pan. Besprenkel met olijfolie en kruid met grof zout.
- Maak met de rest van de bloemkool een puree: blancheer de bloemkool tot ze gaar is en blend ze glad met wat kookvocht.
- Kruid de puree af met zout en houd warm in een knijpflesje.
- Bak de langoustines kort in de pan.

Spuut wat puree op het bord en leg er gegrilde roosjes en nerven rond. Werk af met geschaafde bloemkool.



NorthSeaChef
Matthieu Beudaert
van restaurant
Table d'Amis

Tartaar van langoustine met komkommer en daslook

Ingrediënten (4 pers.)

- vier middelgrote langoustines
- 1 sjalot
- 1 el olijfolie
- fleur de sel
- 1 komkommer
- 2 eetlepels fijn zout
- dilleazijn
- 200 g daslook
- 400 g neutrale olie
- 250 g Griekse yoghurt
- 2 eieren
- 20 g mosterd
- 100 g azijn
- 4 g zout
- 1 g peper
- krokant gebakken stukjes roggebrood
- jonge kruiden en jonge bladscheutjes

Bereiding

- Pel de langoustine, verwijder het darmkanaal en dep ze droog. Hak de langoustine fijn zoals rundstartaar, maar zorg nog voor voldoende structuur. Breng op smaak met fijngesnipperde sjalot, olijfolie en fleur de sel.
- Snijd de komkommer in lange repen. Trek vacuüm of marineer de komkommer met zout en dilleazijn gedurende 5 min. Haal de komkommer uit de azijn en rol de tartaar in de komkommer. Bewaar de rolletjes in de koelkast.
- Mix de daslook met neutrale olie en haal door een zeef. Meng 1 deel van de daslookolie met 2 delen van de dilleazijn en breng op smaak.
- Pel een sjalot en schaaf in ringen. Leg op dilleazijn.
- Mix 2 eieren met 20 g mosterd, 100 g azijn, 4 g zout en 1 g peper. Klop op met 400 g daslookolie en meng er 250 g Griekse yoghurt onder. Bewaar in knijpfles.

Schik de rolletjes compact in een diep bord en spuit enkele dotjes daslookcrème. Schik er krokante stukjes roggebrood bij en gepekeld sjalotringen. Werk af met enkele jonge kruiden en bladscheutjes. Serveer de vinaigrette aan tafel.



NorthSeaChef
Matthieu Beudaert
van restaurant
Table d'Amis

Gemarineerde langoustine met rabarber, rode biet en rozenvinaigrette

Ingrediënten (4 pers.)

- 4 langoustines
- 1 eetlepel olijfolie
- fleur de sel
- 1 rode biet
- 1 stengel rabarber
- 200 g yoghurt
- enkele takjes zuring

vinaigrette: 100 g rozebottelazijn, 100 g rodebietensap, 100 g rabarbersap, 100 g olijfolie, zout

Bereiding

- Pel de langoustine en snijd deze open, verwijder het darmkanaal en besprenkel met olijfolie en fleur de sel.
- Maak de vinaigrette door alle ingrediënten te mixen.
- Snijd een brunoise van een halve rode biet en schaaft de andere helft in plakjes en breng op smaak met vinaigrette.
- Snijd op de vleesmachine (of met een mandoline) de rabarber in lange plakken, trek vacuüm met wat vinaigrette (of laat marineren) en rol strak op.
- Hang de yoghurt op in een neteldoek en roer los. Bewaar in een knijpflesje.

Leg de langoustine bovenaan het bord en leg er de plakjes rode biet op. Schik de brunoise van rode biet rondom de langoustine en leg de rolletjes rabarber erbij. Spuit enkele dotjes yoghurt en voeg enkele takjes zuring toe. Besprenkel het gerecht met de vinaigrette.



NorthSeaChef
Filip Claeys van
restaurant De
Jonkman

Gestoomde langoustine met radijs en plattekaas en basilicum

Ingrediënten (4 pers.)

- 4 langoustines
- 12 radijsen
- 200 g plattekaas
- 1 potje basilicum
- 1 rammenas
- 100 ml neutrale olie

Bereiding

- Haal de kop van de langoustines. Pel de staart volledig en stoom in een stoomoven gedurende 1 min. Werk af met olijfolie.
- Snijd de rammenas in een mooie balk en kook gedurende 2 min. in zout water.
- Kuis de radijsjes. Snijd ze in vierkanten blokjes.
- Kruid de plattekaas met peper, zout en citroensap.
- Mix een potje basilicum met 100 ml neutrale olie. Passeer door een fijne zeef.

Leg een balkje rammenas onderaan. Plaats de langoustine er op en leg de radijsjes er rond. Plaats puntjes plattekaas ertussen. Lepel de olie van basilicum er rond.



Gemarineerde langoustine met komkommer, zuring, yoghurt en munt

Ingrediënten (4 pers.)

- 4 langoustines
- 2 komkommers
- 1 liter yoghurt
- enkele blaadjes zuring
- 4 takjes munt
- 2 avocado's
- 1 citroen (voor zeste en sap)
- koriander
- olijfolie
- azijn
- suiker
- 1,5 gelatineblaadje

Bereiding

- Pel de langoustines. Marineer ze met olijfolie, peper, zout en citroensap.
- Laat de yoghurt uitlekken in een neteldoek. Vang het vocht op. Kruid de uitgelekte yoghurt af met peper, zout en zeste van citroen.
- Snijd de muntblaadjes fijn en laat 2 uur trekken in het uitgelekte vocht van de yoghurt.
- Pureer de avocado's met olijfolie. Kruid af met peper, zout, koriander en olijfolie.
- Pers het sap van 1 komkommer en kruid af met peper, zout, koriander, azijn en suiker. Laat dit 2 uur trekken en zeef het geheel. Bind op met 1,5 blaadje geweekte gelatine.
- Snijd de tweede komkommer in rolletjes en marineer met peper, zout, olijfolie en citroensap. Snijd de rest van de komkommer in fijne brunoise en breng op smaak met peper, zout en olijfolie.

Maak een cirkeltje brunoise van komkommer met daarop de gemarineerde langoustine. Leg daarnaast enkele rolletjes komkommer en plaats enkele puntjes yoghurtcrème en avocado ertussen. Werk af met enkele zuringblaadjes, komkommersap en muntbouillon.



Langoustine op de barbecue, artisjok, asperges en ui

Ingrediënten (4 pers.)

- 4 langoustines
- 4 grote artisjokken
- 4 witte asperges
- 4 uien
- 1 citroen
- bloem
- geraspte Parmezaanse kaas
- peper en zout
- olijfolie
- azijn
- kippenbouillon

Bereiding

- Trek de kop van de langoustines en snijd het buikvlies er af. Gril ze op de barbecue met het pantser naar het vuur totdat ze gaar zijn.
- Kuis de artisjokken en kook in zout water met citroen en wat bloem (zodat de groenten niet bruin verkleuren).
- Pureer de gare artisjokbodems met een beetje olijfolie tot een gladde massa en kruid af met peper en zout.
- Snijd 1 artisjok in brunoise. Kruid af met peper, zout, olijfolie en citroensap en doe dit in een kleine steekring.
- Schil de asperges. Kook ze in zout water en gril ze kort op de barbecue.
- Snijd 1 ui in stukken. Kook een halve minuut in zout water. Kruid af met olijfolie en azijn.
- Brand 3 uien op de barbecue en dompel ze onder in kippenbouillon. Laat dit 10 min. koken.

Leg de langoustine in het midden. Plaats de steekring van brunoise van artisjok en de crème ernaast. Plaats de zoetzuur gemarineerde stukjes ui ertussen. Rol de de asperge in Parmezaan en werk af met groene kruidenblaadjes. Serveer met de hete uienbouillon.



MATTHIEU BEUDAERT is eigenaar en chef-kok van **Table d'Amis in Kortrijk**. Hij studeerde **kunstgeschiedenis**, maar kon zijn passie voor koken niet ontlopen. Hij is lid van **Jong Keukengeweld** en werd recent uitgeroepen tot **Jonge Topchef van het jaar door GaultMillau**. Table d'Amis staat garant voor een **pure keuken waarin het product centraal staat**. Matthieu zweert bij ingrediënten die gemakkelijk te traceren zijn en speelt daarom altijd kort op de bal.

Table d'Amis heeft 1 Michelin-ster en staat met 17/20 genoteerd in de GaultMillau-gids.



FILIP CLAEYS kookte jarenlang **aan de zijde van Sergio Herman in Oud Sluis**. Sinds enkele jaren is hij zelf chef en eigenaar van **De Jonkman in Brugge**. In zijn eigentijdse keuken **primeert het product en de natuurlijke smaak**. Dat versheid hierbij een must is, spreekt voor zich en dus wordt er enkel met **seizoensproducten uit eigen streek** gewerkt.

De Jonkman heeft inmiddels 2 Michelin-sterren en staat met 18/20 genoteerd in de GaultMillau-gids.



Matthieu en Filip behoren tot het **NORTHSEACHEFS**-onderzoekteam. Samen met verschillende andere chefs experimenteren ze met minder bekende vissoorten uit onze Noordzee. De enige vis die op hun kaart komt, stamt af van de Belgische Noordzee. Zo promoten ze vis van bij ons bij het grote publiek. www.northseacheefs.be



Om de Oostendse langoustines volledig tot hun recht te laten komen, breng ik ze liefst zo puur mogelijk op het bord.

NorthSeaChef Matthieu Beudart (Table d'Amis)

Als kleinzoon van een visser heb ik de liefde voor kraakverse vis met de paplepel meegekregen. Met Oostendse langoustines doe je mij dan ook een groot plezier: ze zijn onovertroffen qua smaak en versheid!

NorthSeaChef Filip Claeys (De Jonkman)

**OOSTENDSE
LANGOUSTINES**
Een product van de Oostendse Langoustinevisserij

V.U.: L. Huysmans, VLAM vzw • Koning Albert I-laan 35 bus 50, 1030 Brussel • www.vlam.be

