



WIJTING

vis van het jaar 2019

heerlijke recepten van onze NorthSeaChefs



WIJTING een echte voorjaarstopper

De beste wijting koop je van juli tot februari. Het visvlees is dan mooi en dik en de aanvoer is groot. Bij je vishandelaar vind je wijting van minder dan 250 gram tot 600 gram.

WIJTING een zalig zachte vis

Wist je dat wijting een regelrechte klassieker is in Frankrijk? Je kan onze zuiderburen geen ongelijk geven. Wijing is een magere vis met zalig zacht visvlees. In bouillabaisse en stoofpotjes komt wijting bijzonder goed tot zijn recht. Maar ook gebakken op vel is het een echte hit.

WIJTING een slimme keuze

Kiezen voor wijting is kiezen voor een vis uit onze Noordzee. Dat is een slimme keuze want door te kiezen voor een vis van bij ons beperk je je ecologische voetafdruk en steun je onze lokale vissers.



“De doelstelling van onze vissers is om jaarlijks beter te scoren op de valduvis duurzaamheidsmeter.”

Belgische vissersvloot verduurzaamt

Duurzaamheid is een belangrijk maatschappelijk thema dat iedereen aanbelangt, ook onze Belgische visserijvloot. De Vlaamse beroepszeevervisserijvloot bestaat uit 65 vaartuigen met een omzet van 88 miljoen euro. Het grootste deel van de vangsten wordt verhandeld via de veilingen in Zeebrugge, Oostende en Nieuwpoort.

Dankzij een objectieve en wetenschappelijk onderbouwde tool kunnen de inspanningen van onze vissers om te verduurzamen voortaan gemeten en zichtbaar gemaakt worden voor kopers op onze visveilingen. Het doel van de tool is om gezamenlijk, gestructureerd en stapsgewijs te werken aan een verbeterde duurzaamheid van de Belgische visserij.

Duurzaamheidsmeter

Valduvis, kort voor valorisatie van duurzaam gevangen vis, is een tool om de duurzaamheid van visserijactiviteiten te meten op ecologisch, sociaal en economisch vlak. Op basis van 11 indicatoren wordt gekeken welke inspanningen vissers leveren op vlak van duurzaamheid. Er wordt onder andere gekeken naar het brandstofverbruik van een schip, het dierenwelzijn en de veiligheid van de bemanning aan boord.



“We moeten leren eten wat de visser vangt. Niet enkel laten vissen wat wij willen eten en al de rest teruggooien.”

Wie zijn de NorthSeaChefs?

De NorthSeaChefs vormen een collectief van Belgische chefs die vis van bij ons populairder willen maken. Bezielers Filip Claeys (De Jonkman**) en Rudi Van Beylen (Hof ten Damme) richtten het collectief op in 2011.

Wat doen de NorthSeaChefs?

Ze promoten bijvangst van minder bekende vissoorten die door onze Belgische vissers gevangen worden. Ze gaan overbevissing tegen en promoten vis met een lage ecologische voetafdruk.

Hoe gaan de NorthSeaChefs te werk?

Met creatieve recepten en technische fiches moedigen ze andere chefs en hobbykoks aan om op een verantwoorde wijze aan de slag te gaan met minder populaire vissoorten, zoals hondshaai, rode poon, pieterman, steenbolc en natuurlijk ook wijting, de vis van het jaar 2019.

ONTDEK OP DE VOLGENDE PAGINA'S

DE VIS VAN HET JAAR RECEPTEN

VAN DEZE NORTHSEACHEFS



BART GILS
Resto Signatuur



BRUNO TIMPERMAN
Bistro Bruut



EDWIN VAN GOETHEM
Restaurant 't Korennaer*



STIJN DE VREESE
Benoit & Bernard Dewitte*



TOM VAN DER EECKEN
Gourmet Invent te Gent



JEREMY GIRVAN
GJCOOK



CHRISTOPHE PAULY
Le Coq aux Champs*



CLEMENT PETITJEAN
La Grappe d'Or*

WIJTING IN NOORDZEEBOUILLABAISSE
MET BELGISCHE SAFFRAAN EN
GEMARINEERDE TOMAAT





BART GILS

Resto Signatuur te Hoogstraten

*“Eenvoudige recepten zijn vaak de beste.
Kwaliteitsproducten en passie zijn de belangrijkste
ingrediënten.”*



INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 stukjes wijtingfilet van 80 g
limoensap
peper en zout

100 g ongepelde
Noordzeegarnalen
250 g kokkels
500 g mosselen
100 g zeekraal
18 minitrostomaatjes
2 el sushi-azijn

1 kg strandkrabbetjes
koppen en schalen van de
garnalen
1 stengel selder, fijngesneden
1 sjalot, fijngesneden
5 champignons, fijngesneden
1 sinaasappel, de zeste
1 steranijs
citroentijm
peterseliestengels
1 el tomatenpuree
1 l kippenbouillon
enkele draadjes Belgische
saffraan, geweekt in
10 cl witte wijn
kookroom
gezouten boter
peper en zout

wijting Kruid de wijting met peper en zout, besprenkel met limoensap en bak ze kort in boter en olijfolie.

garnituur Pel de garnalen en bewaar de koppen voor de bouillabaisse. Stoof de kokkels en de mosselen kort in boter tot ze open gaan en haal ze uit de schelp. Kook de zeekraal kort in ongezouten water en laat schrikken in ijswater. Maak een kruisje in de tomaatjes en dompel ze enkele seconden onder in kokend water. Laat ze vervolgens schrikken in ijswater, pel ze en marineer in 2 el sushi-azijn.

bouillabaisse Stoof de garnaalkoppen met de strandkrabbetjes in boter. Voeg de selder, sjalot, champignons, de sinaasappelzeste, steranijs, citroentijm, peterseliestengels en tenslotte de tomatenpuree toe. Laat even meestoven. Voeg de kippenbouillon en de witte wijn met saffraan toe. Laat kort inkoken en mix eventueel grof. Zeef en laat opnieuw inkoken. Voeg kookroom en tenslotte het klontje boter toe. Schuim op met de staafmixer. Breng op smaak met peper en zout.

afwerking Verdeel de vis en de garnituur over diepe borden, houd de zeekraal apart. Schenk de bouillabaisse in het bord. Stoof de zeekraal kort op in boter en verdeel over de borden.

WIJTING MET GRIJZE GARNALEN,
BLOEMKOOL EN EEN KOFFIETOETS





BRUNO TIMPERMAN

Bistro Bruut te Brugge

“Wijting, een vis zo mals als boter.”



INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 wijtingfilets van elk 120 g
50 g zout
1 l water
olijfolie

1 bloemkool
witte wijnazijn
olijfolie
100 ml room
zout

250 g ongepelde grijze garnalen
scheut witte wijn
scheut water
1 ui, fijngesneden
1 stengel witte selder,
fijngesneden
1 laurierblad
Piment d'Espelette (chilipeper
in poeder)
boter

gevriesdroogde koffie

wijting Maak een pekelpad met 50 g zout per liter water. Laat de wijtingfilets 20 minuten pekelen in het bad. Dep vervolgens goed droog en besprenkel met olijfolie. Stoom de gepekeldde wijting 20 minuten in een stoomoven op 45°C (of in functie van de dikte van de visfilets gedurende maximum 5 à 10 minuten in een stoommandje boven kokend water).

bloemkool gemarineerd Haal enkele roosjes van de bloemkool, halveer ze en snij in fijne schijfjes. Leg ze in ijswater, doe dit enkele uren voor het serveren zodat ze mooi opkrullen. Zwier de opgekrulde schijfjes vlak voor het serveren droog en laat ze even marineren in olijfolie en witte wijnazijn.

bloemkoolcrème Snij de rest van de bloemkool in stukken, kook ze gaar in gezouten water. Mix de gare bloemkool met de room tot een gladde crème. Breng op smaak met zout.

garnalenjus Pel de garnalen. Stoof de koppen en schalen aan in een klont boter, blus met een scheut witte wijn en laat tot de helft inkoken. Voeg een scheut water, ui, selder, laurierblad en een snuijfe Piment d'Espelette toe. Laat even sudderen, passeer door een fijne zeef en kook in tot de gewenste smaak en dikte. Voeg een klontje boter toe en mix tot een luchtige saus.

afwerking Leg de wijting in een diep bord, lepel er de crème van bloemkool langs en schik er de handgepelde grijze garnalen op. Schik de gemarineerde bloemkoolschijfjes in een mooie kransvorm. Schuim de garnaljus nog even op en lepel die langs en tussen de bloemkoolkrans. Werk af met wat gevriesdroogde koffie.

ZOMERSE WIJTING UIT DE OVEN





EDWIN VAN GOETHEM

Restaurant 't Korennaer* te Nieuwkerken

*“Culinaire magie en toverkunst met wijting uit
onze eigen Noordzee.”*



INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 wijting van 1 kg
2 teentjes look, gehalveerd
verse basilicum
algenzout en peper

4 stuks trostomaat met steel
2 venkels, in schijfjes gesneden
1 courgette, in schijfjes
gesneden
2 teentjes look, gehalveerd
2 limoenen,
in schijfjes gesneden
verse basilicum
olijfolie
peper en zout

opgevulde wijting Maak de wijting schoon en ontdoe deze van alle ingewanden of vraag dit aan je vishandelaar. Spoel de buikholte zorgvuldig onder stromend water. Kruid met algenzout en peper, stop er basilicum in en 2 doormidden gesneden teentjes look.

zomerse ovenschotel Leg de opgevulde wijting in een vuurvaste ovenschaal. Schik er de schijfjes courgette en venkel rond en voeg de trostomaten toe. Beleg verder met schijfjes limoen, de gehalveerde lookteentjes en verse basilicum. Kruid het geheel met algenzout en peper, besprenkel zeer rijkelijk met olijfolie. Plaats de ovenschotel in een voorverwarmde oven op 150°C tot deze volledig gaar is.

afwerking Plaats de ovenschotel op tafel en tast toe.

WIJTING MET BOUILLABAISSSE EN PREI





STIJN DE VREESE

Benoit & Bernard Dewitte* te Zingem

*“Puur en herkenbaar, een zuiders gerecht
met eigen vis!”*



INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

bouillabaisse Fileer de wijtingen of vraag dit aan je vishandelaar (vraag de visgraten mee). Verhit een klontje boter, bak de garnalkoppen en de graten van de wijting aan, voeg ui, wortel venkel en look toe en stoof alles mooi aan. Voeg de tomatenpuree, saffraan, steranijs en anijszaad toe, laat even bakken en flambeer met de Ricard. Blus met de witte wijn en visfumet en laat 1 uur trekken op zacht vuur. Zeef, kook in tot gewenste dikte en monteer met boter.

mayonaise van gerookte paprika Mix het ei met de look, azijn en gerookt paprikapoeder. Mix verder op met zonnebloemolie tot gewenste dikte.

prei Kook het wit van de preistengels gaar in kokend water, koel af in ijswater, verwijder de buitenste vellen en snij de stengels in staafjes van 3 cm. Besprenkel met wat druppels olijfolie, brandt de bovenkant af met de keukenbrander en breng op smaak met grof zout.

uitjes Snij de zilveruitjes doormidden, kleur ze mooi bruin in olie tot ze gaar zijn. Haal de mooiste schelpjes eruit en vul ze met de paprika mayonaise.

brood Snij het brood in stukken van 2 mm dik, steek rondjes uit met een vorm van 3 cm diameter, bestrijk ze met olijfolie en bak ze mooi goudbruin in de oven.

wijting Gaar de wijtingfilets 2 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C op een ingeboterde ovenschaal.

afwerking Schik de gebrande prei en gevulde schelpjes door mekaar op het bord. Steek er de broodkrokantjes en de Oost-Indische kersblaadjes tussen. Leg de wijting ernaast en giet er een rijkelijke portie bouillabaisse bij.

2 wijtingen
250 g garnalkoppen
1 ui, grof gesneden
1 venkel, grof gesneden
1 wortel, grof gesneden
3 tenen look, grof gesneden
1 el tomatenpuree
1 dopje saffraan
2 steranijs
1 el anijszaad
50 ml Ricard
100 ml witte wijn
250 g visfumet
klontje boter
—
1 ei
1 el gerookte paprikapoeder
½ teentje look
1 scheutje azijn
250 ml zonnebloemolie
—
het wit van 2 stengels prei
6 verse zilveruitjes
een stuk oud brood
olijfolie
boter
grof zeezout
—
oost-indische kers

WIJTING MET KARNEMELKSTAMPERS,

GEPOCHEERD EI EN GRIJZE GARNAAL





TOM VAN DER EECKEN

Gourmet Invent te Gent

“Nostalgie, bij elke hap die je neemt.”



INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

600 g wijtingfilet zonder vel
peper en zout

750 g bintjes
250 ml karnemelk
peper en zout

500 g ongepelde garnalen
1 ui
1 stengel selder
1 tl tomatenpuree
500 ml water
boter

4 eieren
100 ml azijn

kervel

karnemelkstampers Kook de aardappel gaar in gezouten water, pureer de aardappelen en voeg de karnemelk toe. Breng op smaak met peper en zout.

saus Pel de garnalen en bewaar ze in de koelkast. Stoof de koppen en schalen aan in een klontje boter. Voeg de ui, selder en tomatenpuree toe. Laat dit eventjes bakken en voeg dan 500 ml water toe. Laat voor de helft inkoken. Passeer de saus door een fijne zeef en monteer de saus met een klontje boter.

wijting Portioneer de wijting in kleine stukken en bak ze in een pan met een klontje goede boter. Breng op smaak met peper en zout.

gepocheerd ei Open de eieren in 4 afzonderlijke koffietassen. Zet een potje water op het vuur en voeg daaraan 100 ml azijn toe. Wanneer het water net onder het kookpunt is maak je een draaikolk in het water en voeg je voorzichtig één voor één de eieren toe in het midden van de zeer traag draaiende kolk. Na ongeveer 3 minuten haal je de eieren er voorzichtig uit.

afwerking Doe wat puree in het midden van het bord. Maak een kuiltje in de puree en leg daar het gepocheerde ei in. Schik er de wijting rond en voeg enkele lepeltjes saus toe. Werk af met enkele garnalen en een takje kervel.

WIJTING IN ZOUTKORST,
GEKARAMELISEERD WITLOOF,
BUTTERNUTPOMPOEN





JEREMY GIRVAN

GJCOOK te Brussel

“Een pot lekker eten op tafel is het beste middel om mensen aan de praat te krijgen.”



INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

2 grote wijtingen van 800 g
teentjes knoflook
2 laurierbladen
1 citroen
1 kg grof zout

4 witloofstronken
1 el honing
20 g boter
½ l water
1 knoflookteentje
1 laurierblad
peper en zout

1 butternutpompoe
1 el koolzaadolie
boter

wijting Bedek de bodem van een ovenschaal met grof zout en schik de 2 schoongemaakte wijtingen erop. Vul de buikholte van elke wijting met 2 schijven citroen, 2 teentjes look en een laurierblad. Bedek de wijtingen volledig met grof zout en plaats 20 minuten in de oven op 200°C.

witloof Verhit de honing, boter, water, look en laurierblad in een kookpot. Leg het witloof erin en smoor gaar onder deksel. Roer af en toe door de witloof. Wanneer de vloeistof bijna uitgedampt is verwijder je het deksel en kleur je het witloof in het ingekookte vocht. Breng op smaak met peper en zout.

gesmoorde butternutpompoe Schil de pompoe, snij 4 plakken van 2 à 3 cm dik uit het bovenste gedeelte en snij ze doormidden tot een halve maan. Leg ze in een kookpot, giet er water bij tot ze voor driekwart onderstaan. Voeg een klont boter toe en laat 5 minuten langs elke kant smoren onder deksel. Giet het kookvocht af, voeg een klont boter toe en kleur beide kanten. Breng op smaak met peper en zout.

butternutpuree Snij 450g butternut in stukken en gaar ze in gezouten water. Wanneer de stukken pompoe gaar zijn giet je het water af. Laat nog even drogen op zacht vuur en mix tot puree. Breng op smaak met een eetlepel koolzaadolie, peper en zout.

afwerking Plaats het witloof, de plakjes butternut en de butternutpuree in aparte kommen op tafel. Zet de ovenschotel erbij, breek de zoutkorst open en tast toe!

GEFRITUURDE WIJTING

MET KRUIDIGE SLA EN PLATTEKAAS





CHRISTOPHE PAULY

Le Coq aux Champs* te Soheit-Tinlot

“Eenvoud is ultieme elegantie.”



INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 wijtingen van elk 250 g
bloem

1 eiwit, losgeklopt
paneermeel
fleur de sel

jonge selderblaadjes uit het
hart van de selder

2 uien in ringetjes gesneden
bieslook, fijngesneden
dille, fijngesneden

jonge spinaziescheutjes
1 citroen
olijfolie
fleur de sel

plattekaas
mierikswortel
8 partjes citroen

wijting Fileer de wijting in vlindervorm (de 2 filets blijven aan mekaar) of vraag dit aan je vishandelaar. Zout de filets. Neem 3 diepe borden om de filets te paneren. Haal ze eerst door het bord met bloem, vervolgens door het bord met losgeklopt eiwit en tenslotte door het bord met paneermeel. Frituur de gepaneerde wijtingfilets 2 minuten op 180°C. Leg ze op keukenpapier en breng op smaak met fleur de sel.

kruidige sla Maak een sla met jonge selderblaadjes, ui, bieslook, dille en spinaziescheutjes. Breng op smaak met citroensap, olijfolie en een beetje fleur de sel.

afwerking Vul een spuitzak met plattekaas en spuit enkele dotjes op de wijting. Schik de salade erop met enkele citroenpartjes. Rasp er met een fijne rasp wat mierikswortel over bij het opdienen.

FISH AND CHIPS VAN WIJTINGFILET

GEFANEERD MET TIJM, AARDAPPELEN UIT DE

OVEN EN MOUSSELINE VAN BEURRE NOISETTE





CLEMENT PETITJEAN

La Grappe d'Or* te Torgny

*“Elke dag is een zoektocht naar
schoonheid en de perfecte smaak.”*



INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 wijtingfilets van elk 150 g
1 l water
100 g grof zeezout

50 g bloem
50 g aardappelzetmeel
12 g droge gist
5 g gedroogde tijm

4 blauwe aardappelen bleu de
la manche
4 roze aardappelen northern-
ruby
4 helgele aardappelen andean
sunrise
1 dl water
fleur de sel
aluminiumfolie

5 eigelen
5 el dragonazijn
2 el water
60 g hazelnootboter
60 g room
1 blaadje gelatine
1 el dragon
fijngesneden zout

kruiden uit de tuin: blaadjes van
zuring of klaverzuring
aardappelblokjes, geblancheerd
en op smaak met een
vinaigrette

wijting Verhit 1 liter water met 100 gram zout, los het zout op en laat de pekel afkoelen. Fileer de wijting of vraag dit aan je vishandelaar. Leg de filets 10 minuten in de koude pekel, haal eruit, reinig, en bewaar koel.

tempura Meng bloem, aardappelzetmeel, bakpoeder en gedroogde tijm, voeg water toe tot je een smeug beslag krijgt. Dompel de wijtingfilets in het beslag en haal ze door het paneermeel. Frituur ze tot ze goudgeel zijn op 180°C.

aardappelen Leg de aardappelen in een ovenschotel met het water en zout, sluit goed af met aluminiumfolie en gaar ze in de oven op 180°C. De aardappelen zijn gaar als je met een mesje makkelijk doorheen de aardappel kan prikken. Bewaar ze op kamertemperatuur.

aardappelchips Snij fijne plakjes van de aardappelen. Dompel ze kort onder in koud water om het zetmeellaagje te verwijderen, laat uitlekken en droog goed af. Frituur op 150°C tot ze droog zijn en zonder ze te kleuren (zodat ze hun blauwe, roze en gele kleur behouden). Laat uitlekken op keukenpapier.

mousseline Meng de eigelen, azijn en water op zacht vuur zoals een sabayon. Meng er de gelatine onder, voeg vervolgens de gesmolten hazelnootboter en de room toe. Breng op smaak met dragonazijn en zout.

afwerking Leg de gefrituurde wijting op het bord, schik er de kleurrijke aardappelchips rond, lepel er de mousseline bij en enkele geblancheerde aardappelblokjes. Werk af met de zuringblaadjes.

“Wijting, de perfecte keuze voor het nieuwe jaar.”

Wist je dat er in de Noordzee een enorme variëteit aan vissoorten thuis is? Eén van die vissoorten is wijting, een heerlijke vis die vaak als bijvangst van andere vissoorten gevangen wordt.

In vergelijking met de bekendere vissoorten, komt wijting helaas nog te zelden op het bord van de Vlaming terecht. Daar willen VLAM en de visserijsector verandering in brengen. We kiezen al voor de 31ste keer een vis van het jaar.

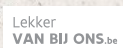
Dit jaar is wijting aan de beurt. In deze brochure vind je 8 recepten van 8 NorthSeaChefs. Speciaal voor het jaar van de wijting maakten de NorthSeaChefs een toegankelijke versie van een gerecht dat ze zelf in hun toprestaurant bereiden. De signatuurgerechten van deze chefs kan je terugvinden op: www.northseachefs.be en op www.visinfo.be.

We wensen je veel lees- en kookplezier!



Een exclusieve uitgave van VLAM en NorthSeaChefs.

www.northseachefs.be
www.lekkervanbijons.be/vis



Co-financiering
Europese Unie

V.U.: L. Haysmans - VLAM vzw, Koning Albert II-laan 35 bus 50, 1020 Brussel - www.vlam.be