



# ZEETONG

vers opgevist in juli

heerlijke recepten van Christophe Snauwaert

*“De Noordzee is mijn muze. Het is een zee  
van inspiratie, elke dag opnieuw.”*



Deze maand gaat NorthSeaChef Christophe Snauwaert aan de slag met een vorstelijk visje. In zijn restaurant op de dijk van Oostende, niet toevallig de koningin der badsteden, bereidt hij noordzeetong. Bij toi, moi et la mer vind je enkel verser dan vers, vis komt er recht vanuit de zee op je bord. Christophe kiest bewust voor goede producten als basis voor een lekkere en toegankelijke keuken.

**Christophe Snauwaert**  
NorthSeaChef  
Toi, moi et la mer,  
Oostende



*“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, steenbolke en natuurlijk ook wijting, de vis van het jaar 2019.

# CEVICHE VAN ZEETONG





#### INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

250 g gekookte rode bieten  
100 g gekookte gele bieten  
3 gedroogde dadels  
15 g pijnboompitten  
5 cl extra vierge olijfolie  
30 g geraspte parmezaan  
peper  
zout

4 limoenen  
handvol verse koriander  
1 chilipeper  
5 cl sushiazijn  
enkele druppels vissaus  
enkele blaadjes verse munt  
100 g komkommer  
(voor de coulis)  
16 komkommer slierten

400 g zeetongfilets

100 g venkel  
100 g aardappel  
1 blaadje laurier  
pastis  
peper  
zout

5 cl sesamolie  
5 cl sojasaus  
3 cl zoetzure saus  
stukje gember (± 1 cm)  
teentje look

10-tal radijsjes

**rode-bietentapenade** Doe de rode bieten samen met de pijnboompitten, olijfolie, parmezaan, dadels, peper en zout in de blender en mix tot een gladde tapenade. Snijd de gele bieten in dunne plakjes en houd apart.

**komkommercoulis** Meng het sap van 4 limoenen met de sushiazijn, een halve fijngesneden chilipeper, de fijngehakte koriander, de muntblaadjes en enkele druppels vissaus. Maak enkele lange slierten van de komkommer met een spiraalsnijder en bewaar in ijswater tot het serveren. Doe de rest van de komkommer samen met 3 cl van de marinade in de blender en mix fijn.

**zeetong** Snijd de zeetong in dunne plakjes van 5 cm en besprenkel met de rest van de marinade.

**venkel** Snijd de venkel in grove stukken en kook ze samen met de aardappel en het blaadje laurier. Verwijder het laurierblad en mix samen met een scheutje pastis tot een gladde puree. Kruid af met peper en zout en laat afkoelen.

**sesamsaus** Doe de sesamolie samen met de andere helft van de chilipeper, de gember, het teentje look, de sojasaus en de zoetzure saus in de blender en mix fijn.

**afwerking** Schik enkele plakjes gele biet op het bord. Leg vervolgens de gemarineerde zeetong samen met enkele dotjes bietentapenade en venkelpuree op het bord. Besprenkel met de sesamsaus en de komkommercoulis. Schik nadien enkele fijngesneden radijsjes samen met de opgerolde komkommer slierten tussen de zeetong. Werk af met wat blaadjes koriander.

GEBAKKEN ZEETONG MET

GROENE GROENTEN





#### INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

100 g erwten (vers of diepvries)  
100 g fijne prinsessenbonen

8 g kappertjes  
15 cl extra vierge olijfolie  
1 teentje look  
handvol bladpeterselie  
peper  
zeezout

1 kg polderaardappelen  
8 g boter

15 cl kalfsjus

4 zeetongfilets (± 350 g stuk)  
peper  
zeezout

10 appelkappers

rode-bietenscheuten  
(of scheuten naar keuze)

**groenten** Breng een kom gezouten water aan de kook en blancheer de erwten en de prinsessenbonen apart tot ze beetgaar zijn. Laat ze daarna schrikken onder koud water.

**kappertjesolie** Mix de kappertjes samen met de olijfolie, de look en de bladpeterselie tot een gladde massa. Kruid af met peper en zeezout.

**puree** Kook de aardappel gaar in gezouten water en stamp ze tot een grove puree. Voeg tenslotte de boter toe en kruid af met zeezout en peper.

**saus** Breng de kalfsjus aan de kook en laat inkoken tot een glad sausje.

**zeetong** Laat de boter bruin worden in een antikleefpan en bak de tongen gedurende 4 minuten per kant. Kruid elke kant met peper en zeezout.

**afwerking** Plaats een lepel puree op het bord en plaats er de tongfilets op. Dresseer de groenten langsheen de vis. Werk af met de kappertjesolie, kalfsjus, enkele appelkappers en de scheuten.

ZEETONG MET GROENE ASPERGES

EN BLOEMKOOLECOUSCOUS





#### INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

**bloemkool** Snijd de bloemkool in grove stukken en blend geleidelijk tot de structuur van een couscous. Voeg boter toe in een pot en gaar de couscous op een laag vuurtje gedurende een viertal minuten. Neem van het vuur en voeg de lente-ui, de sjalot, de verse munt en koriander toe. Kruid af met peper, zeezout, komijn en enkele druppels citroensap.

**tuinboontjes** Kook de bonen in hun geheel gedurende zes minuten en laat ze daarna schrikken onder koud water. Pel ze vervolgens en houd apart.

**wortelen** Schil de wortelen en rooster ze gedurende 10 minuten in een voorverwarmde oven van 200 °C met een snuifje komijn en olijfolie. Mix alles samen tot een gladde crème.

**aspergelinten** Maak de asperges schoon en snijd in dunnen plakjes met een dunschiller. Marineer vervolgens met citroensap, olijfolie en zeezout.

**avocado** Ontvel en ontpit de avocado en mix samen met de verse koriander,  $\frac{3}{4}$  fijngesneden chilipeper, teentje look, zeezout en het sap van een halve limoen tot een gladde guacamole.

**zeetong** Neem een antikleefpan en verhit op een hoog vuur. Voeg de olijfolie toe en schroei de zeetong in de braadpan tot ze goudbruin is. Zet het vuur lager en laat nog 5 minuten doorgaren. Kruid af met zeezout en peper.

**koriandersalsa** Mix de koriander samen met de platte peterselie, de olijfolie en de rest van de chilipeper.

**afwerking** Dresseer de bloemkoolcouscous op het bord en schik er de zeetongfilets en de tuinbonen langs. Spuut enkele toefjes guacamole en wortelcrème op het bord en werk af met de geroosterde sesamzaadjes, de aspergelinten en de koriandersalsa.

1 kleine bloemkool  
boter  
1 lente-ui, fijngesneden  
1 grote sjalot, fijngesneden  
enkele blaadjes koriander,  
fijngesneden  
enkele blaadjes munt,  
fijngesneden  
gemalen komijn  
peper  
zeezout  
1 citroen

100 g tuinboontjes

200 g wortelen  
mespuntje komijn  
5 cl olijfolie

5 groene asperges  
olijfolie  
zeezout

1 avocado  
olijfolie

1 limoen  
1 chilipeper  
handvol koriander  
zeezout

4 zeetongfilets (± 350 g / stuk)  
olijfolie  
peper  
zeezout

handvol koriander  
handvol platte peterselie  
olijfolie

10 g geroosterde sesamzaadjes

ZEETONG MET RISOTTO

EN ZEEVRUCHTEN

GERECHT  
VOOR DE  
HOBBYCHEF





## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

**zeevruchten** Pel de garnalen en houd de garnaalkoppen apart. Pel de langoustines en verwijder het darmkanaal. Verwijder de corail (rode massa) uit het hoofd en houd apart. Spoel de kokkels en scheermessen 3 keer in zout water.

**kokkel- en scheermessenjus** Stoof de kokkels en scheermessen aan in boter samen met de sjalot, look, chilipeper en platte peterselie. Voeg de staarten van de langoustines en de 8 strandkrabbetjes toe voor de presentatie. Zeef en houd de jus apart. Haal het visvlees van de scheermessen uit de schelp en verwijder het zwarte gedeelte. Houd apart.

**zeevruchtensaus** Stoof de garnaalkoppen met de rest van de strandkrabbetjes en de koppen en pantsers van de langoustines in boter. Flambeer het geheel met een scheutje cognac en laat de alcohol verdampen. Voeg vervolgens de grofgesneden prei, ui, wortel, selder, venkel, look, tijm en laurier toe en laat meestoven. Blus met de witte wijn en de visbouillon en laat gedurende 20 minuten pruttelen. Zeef en voeg de room toe. Laat het geheel inkoken en werk af met de corail van de langoustines en de blonde roux. Kruid af met peper, zout en het citroensap.

**risottorijst** Stoof de rijst samen met de sjalot en de venkel tot deze glazig is. Bevochtig met de garnaalfumet en witte wijn. Laat 10 minuten op een laag vuur garen zonder te roeren. Voeg vervolgens de parmezaan en de kokkel- en scheermessenjus toe. Laat nog 15 minuten verder garen (voeg eventueel nog wat garnaalfumet toe als de massa te stevig is). Werk af met een klontje boter en kruid met peper, zout en citroensap.

**zeetong** Bak de zeetong aan beide kanten (4 à 5 minuten per kant) in een antikleefpan met boter. Kruid af met peper en zout.

**prei** Was de fijngesneden prei grondig en stoof ze aan in boter. Kruid af met peper en zout.

**afwerking** Schep een lepel risotto op het bord en leg er de gestoofde prei en de zeetongfilets op. Plaats ter decoratie ook het hoofd en de staart van de langoustine op het bord. Schik er de kokkels en de strandkrabbetjes rond. Werk af met de gepelde garnaaltjes en de saus.

100 g ongepelde oostendse  
garnalen  
4 langoustines

handvol strandkrabbetjes  
(8 mooie exemplaren apart  
houden voor presentatie)  
20-tal kokkels  
8 scheermessen  
1 teentje look, fijngesneden  
1 sjalot, fijngesneden  
1 chilipeper, fijngesneden  
handvol platte peterselie,  
fijngesneden  
boter

½ ui  
1 stengel selder  
1 wortel  
1 teentje look  
1 preistengel (wit)  
50 g venkel  
1 blaadje laurier  
1 takje tijm  
1 scheutje cognac  
5 cl witte wijn  
15 cl visbouillon of  
garnaalfumet  
1 dl room  
blonde roux  
peper en zout  
¼ citroen  
boter

150 g risottorijst  
30 parmezaan  
5 cl olijfolie  
50 g venkel  
1 sjalot  
50 cl garnaalfumet  
5 cl witte wijn  
50 g boter  
peper en zout  
¼ citroen

4 zeetongfilets (± 350 g / stuk)

1 stengel prei, fijngesneden  
boter  
peper en zout

## ZEETONG troefkaart van onze vissers

Wist je dat Noordzeetong een van de door onze vissers meest aangevoerde zeevissen is? Dankzij vele aanpassingen aan het vistuig hebben onze Noordzeetongvissers bovendien weinig bijvangsten, beperken ze het brandstofverbruik en de impact op de zeebodem. Noordzeetong is dus niet alleen lekker maar ook duurzaam!

## ZEETONG voor jong en oud

De grootste sterrenchefs bereiden zeetong. De klassieke methode 'à la meunière' klaarmaken is een koud kunstje: op de graat gebakken, zwemmend in de boter en afgewerkt met een schijfje citroen. Serveer dit gerechtje met aardappelpuree of frietjes. Succes gegarandeerd!

## ZEETONG keuze voor kwaliteit

Noordzeetong of gewoon 'zeetong' of 'tong' is het heel jaar door verkrijgbaar. Van maart tot en met mei schiet tong kuit. Dat wil zeggen dat ze eitjes krijgen en zich voortplanten. Om onze visbestanden in stand te houden stoor je hen in die periode beter niet. We raden je daarom aan om voor verse tong te kiezen van juni tot en met december. Dan is de smaak en kwaliteit opperbest.

CHECK MEER RECEPTEN OP

[WWW.LEKKERVANBIJONS.BE/VIS](http://WWW.LEKKERVANBIJONS.BE/VIS)



Co-financiering  
Europese Unie