



HEEK

vers opgevist in september

heerlijke recepten van Christophe Pauly

“Mijn keuken is een mix van de smaak van de Frans-Belgische keuken en de elegantie van de Aziatische.”



Deze maand gaat Christophe Pauly van Le Coq aux Champs aan de slag met heek, een minder bekende maar heerlijke Noordzeevis. Pauly tovert een smaakharmonie op je bord dankzij zijn keuze voor uitstekende lokale producten en zijn meticuleuze aandacht voor gaartijden.

Christophe Pauly
NorthSeaChef
Le Coq aux Champs,
Soheit-Tinlot



“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.

HEEK MET EEN BOLOGNESE
VAN WITTE BONEN





INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 heekfilets

200 g gedroogde witte bonen,
gekookt in groentebouillon
8 eetlepels truffelsap
2 dl witte gevogeltefond
1 nootje boter
4 el gele en groene courgettes,
in dobbelsteentjes gesneden
4 el verse tomaten,
in dobbelsteentjes gesneden

1 bussel basilicum

heek Verwarm de oven voor op 180 °C. Bak de heek aan één kant in olijfolie en gaar gedurende 2 minuten verder in een voorverwarmde oven. Neem uit de oven en laat nog 2 minuten rusten.

bonen Meng de bonen, de tomaat en courgettes in een kom. Meng het truffelsap samen met de gevogeltefond en het bonenmengsel en breng aan de kook. Laat $\frac{3}{4}$ van de oorspronkelijke hoeveelheid inkoken.

afwerking Dresseer de bolognese van kokosbonen op de heekfilet en voeg enkele takjes basilicum toe.

HEEK RIVIÈRA





INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 heekfilets (met elk 1 velkant)
2 takjes tijm
1 takje rozemarijn
1 teentje knoflook
zout
citroenzeste
olijfolie

15 groene asperges
12 opgelegde piquillopepers
boter
olijfolie
fleur de sel

2 eierdooiers
4 el groentebouillon
boter
peper
zout

8 schijfjes citroen à vif
(verwijder de witte vliesjes van
de citroen)
tijmbloemetjes

heek Leg de heek in een schotel samen met een takje rozemarijn, tijm, de knoflook, een scheutje olijfolie, de citroenzeste en een beetje zout. Overdek met plasticfolie en plaats gedurende 5 minuten in een oven van 90 °C. Houd warm.

asperges Schil de asperges en snijd de harde onderkant weg. Snijd de kop van de asperges en blancheer ze. Snijd de rest van de asperges in fijne slierten met een dunschiller. Bak de aspergekopjes kort aan in boter samen met de piquillopepers. Marineer de aspergeslierten gedurende 5 minuten in een scheutje olijfolie met een beetje fleur de sel. Rol ze op.

mousseline Klop de eierdooiers met de groentebouillon op een zacht vuur tot een homogene massa. Voeg het koude nootje boter toe zodat je saus zeker niet gaat stollen. Blijf roeren tot de boter in de saus gesmolten is. Kruid af met peper en zout.

afwerking Schik de aspergekopjes, piquillopepers, aspergesliertjes en enkele verse stukjes citroen op de heek. Bestrooi met tijmbloemetjes. Serveer met een lepel mousselinesaus.

STOOFPOTJE MET HEEK EN MORIELJES





INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 heekfilets
boter en olijfolie

150 g verse morieljes
4 el doperwten
boter
4 el zure room
peper
zout

20 blaadjes uit het hart van een
groene selder
8 geroosterde hazelnoten,
fijngehakt

heek Bak de heek in een mengeling van olijfolie en boter en gaar gedurende 2 minuten verder in een voorverwarmde oven van 180 °C.

morieljes Maak de morieljes schoon en bak ze samen met de erwten in boter. Blus het geheel met de zure room. Kruid af met peper en zout.

afwerking Schik de heek samen met de morieljes op het bord en werk af met enkele blaadjes selder en fijngehakte hazelnoten.

HEEK MET GROENE ALGEN

EN KAVIAAR

GERECHT
VOOR DE
HOBBYCHEF





INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 1 bussel citroenverbena
(4 takjes apart voor de room)
- 8 el zure room
- zout
-
- 4 groene asperges
- boter
-
- arachideolie
-
- 4 heekfilets
- 1 koffielepel fijngehakte wakame
-
- 40 g kaviaar

verbenaroom Verwarm de zure room met de verbena en kruid af met zout. Laat even trekken. Zeef het mengsel en houd het warm.

asperges Maak de asperges schoon en bak ze in de pan met een bodempje water, een snuifje zout en een nootje boter. Maak een gleuf in de onderkant van de asperges zodat u er de kaviaar op kan leggen.

verbenaolie Meng een handvol citroenverbena met de arachideolie en warm op tot 50 à 60 °C. Laat gedurende een half uur trekken zodat de smaak van de citroenverbena goed tot zijn recht komt.

heek Stoom de heek gedurende 4 minuten op 85 °C en laat vervolgens twee minuten rusten. Bestrijk de vis met de verbenaroom. Bestrooi vervolgens met de wakame en de verbenaolie.

afwerking Schik de heek op een bord en leg de kaviaar op de onderkant van de asperge. Werk af met enkele druppels verbenaroom en verbenaolie.

HEEK volkse vissershumor

Wist je dat heek in vissersmiddens ook wel eens mooie meid wordt genoemd? Een knipoog van onze Belgische vissers, want heek heeft de prijs voor moeders mooiste zeker niet gewonnen. Voor de goede looks moet je heek dus niet kopen, voor de heerlijke smaak zoveel te meer!

HEEK vis voor klein en groot

Op zoek naar een toegankelijke vis die werkelijk iedereen zal appreciëren? Dan is heek jouw keuze. Zacht van vlees en wit van kleur, zonder scherpe smaak of geur: je kan de heek in zijn geheel of in mootjes eten. Maak hem klaar zoals kabeljauw: gebakken in de pan, geroosterd in de oven of à la plancha!

HEEK heerlijk in de herfst

Heek komt voor in heel Europa, van de Noorse kusten tot aan de Middellandse Zee. Zeker in Frankrijk en Spanje is deze vis een echte lekkernij. Kies van augustus tot december voor heek, dan ben je zeker dat de aanvoer en smaak uit onze Noordzee opperbest is.

CHECK MEER RECEPTEN OP

WWW.LEKKERVANBIJONS.BE/VIS



Co-financiering
Europese Unie