



ZOT VAN DE NOORDZEE

JEAN SUR MER

Manteau

INHOUD

VOORWOORD	6	HERFST	52
INLEIDING	12	GRIJZE GARNAAL	
DE VISSER	14	Jonge prei	54
Sjaak aan de haak	16	Courgette	56
Bij Baaij	20	KABELJAUW	
Poers in Oostende	22	Chinese kool	58
Een boot slurpt geld	24	Zuurkool	60
Geen rozijnen aan boord	24	RODE POON	
Bootjes dopen	27	Ratte-aardappel	62
De nachtjacht	28	Rode poon & biet 	64
Achter het net vissen	30	SCHELVIS	
Zeeduivel in Zeebrugge	33	Veldsla	68
Schrik voor het water hoort erbij	33	Schelvis & witlof 	70
De vis aardt naar de zee	34	TARBOT	
DE VIS	36	Artisjok	74
Zo gezond als een vis	38	Tarbot & raap 	76
Vrijdag visdag	39	TONGSCHAR	
Verse vis en vice versa	39	Pastinaak	80
Eet vis als het er is!	40	Savooikool	82
Bezoek en vis blijven drie dagen fris	41	HONDSHAAI	
ABC VAN DE NOORDZEE	42	Champignons	84
DE VISSCHOTEL	48	In 't groen	86
DE CHEF	50	WINTER	88
		VLASWIJTING	
		Koolrabi	90
		Boerenkool	92
		STEENBOLK	
		Pompoen	94
		Zoete aardappel	96
		SCHAR	
		Schorseneren	98
		Boschampignons	100
		ROG	
		Zilverui	102
		Rog & jonge ui 	104

PIETERMAN			
Bleekselderij	108		
Aardpeer	110		
LENG			
Wortel	112		
Leng & peterseliewortel 	114		
INKTVIS			
Cevenne-ui	118		
Inktvis & postelein 	120		
LENTE	124		
ZEEDUIVEL			
Broccoli	126		
Zeeduivel & spinazie 	128		
TONG			
Tuinbonen	132		
Groene asperges	134		
PLADIJS			
Rodekool	136		
Pladijs & erwt 	138		
RODE MUL			
Rucola	142		
Bloemkool	144		
HEEK			
Lamsoor	146		
Kropsla	148		
GRIET			
Watermeloen	150		
Avocado	152		
ZOMER	154		
ZEEWOLF			
Wittekool	156		
Paksoi	158		
ZEEBAARS			
Komkommer	160		
Zeebaars & violetartijsjok 	162		
WIJTING			
Romeinse sla	166		
Wijting & radijs 	168		
SEPIA			
Waterkers	172		
Tomaat	174		
HARING			
Snijboon	176		
Biet	178		
BLAUWE MAKREEL			
Rammenas	180		
Mais	182		
BASISRECEPTEN	184		
Basisvinaigrette			
Mediterraanse azijn			
Zeste			
Gepekeldc citroenen			
Basistechniek: à vif snijden			
Gekonfijte tomaten			
Tartaarsaus			
DE MAATJES	186		
REGISTER	188		
DANKWOORD	190		
COLOFON	191		

JANTJE HET VISSERKE

Met de breedst mogelijke glimlach stapte ik als jonge knaap vanuit het zomerse appartement van mijn grootouders rechtstreeks het strand van De Haan op, gewapend met een schepnetje. Ik ving er garnaltjes mee en wilde er iedereen van laten proeven. Elk jaar deed ik dat een maand lang. ‘Jantje het visserke’ doopte mijn grootmoeder mij. Na het schepnetje kwam de eerste vishengel en later leerde Theo, de vader van een vriend, me zeevissen met de hengel. Eerst vanaf de kant en vanop het strand, later vanop de boot. Eerst op de rustige Oosterschelde, daarna op volle zee.

De Noordzee werd mijn eerste lief en ik begon er van alles over op te zoeken, te lezen en de ene visser na de andere ‘lastig te vallen’ met al mijn vragen. Wist je dat er minstens 220 soorten vis, schaal- en schelpdieren in de Noordzee leven? Belgische vissers concentreren zich echter maar op zo’n dertigtal commercieel interessante soorten. Denk daarbij aan tarbot, kabeljauw, tong, pladijs (in Nederland heet die schol), rog of grijze garnaal. Maar evengoed aan steenbolk, zeeduivel, sepia of hondshaai. Nog nooit van gehoord, zeg je? Dat is bijzonder jammer, want dat is superlekkere vis! Ik zal ze je in dit boek laten ontdekken. We mogen ons bijzonder gelukkig prijzen dat we in die kleine driehoek aan het Noordzeestrand wonen, want de Noordzee is een schatkamer vol lekkers!

Uiteindelijk schafte ik me tien jaar geleden een eigen visboot aan. Ik doopte hem The Milfhunter. Tja, ik had toen nog geen lief, laat staan kinderen, en ging dus met mijn Seacat SL3 catamaran van 7 meter lang voor een wat aparte naam, zeg maar. Als je van de zee houdt, kun je natuurlijk evengoed een bootje huren of meesurfen op een charterboot, maar ik wilde de vrijheid hebben om te kunnen varen wanneer ik dat zelf wilde. Mijn boot, mijn vrijheid, mijn lang leven... Ik ben geboren onder het sterrenbeeld Kreeft en bij de scouts kreeg ik de totemnaam ‘Levenslustige Zeehond’ mee. Mijn fascinatie voor de zee stond dus in de sterren geschreven.

Ik ga geregeld met enkele vrienden varen. Dan trekken we dertig mijl de Noordzee op tot aan de gezonken wrakken. Daar zitten de grote vissen, zoals kabeljauw of zeebaars. Het geluid van de zee, de weidsheid, de lucht die je er kunt proeven. Heerlijk! Achteraf met een stevige appetijt de zelfgevangen vis of grijze garnalen bereiden, pellen en dan samen smullen. Mooier wordt het leven zelden... Tenzij je tijdens de boottrip ook nog bruinvissen, zeehonden of jan-van-genten kunt spotten of lekker





kunt wegdromen door in het heldere water te turen. En achteraf maar opscheppen over de gevangen vis, die iedere keer dat je het verhaal vertelt groter en groter wordt. Ik heb er nog nooit een probleem mee gehad om 's morgens nog voor vijf uur mijn bed uit te springen om te gaan varen. *Adrenaline kickstarts the day!* Ook trek ik met plezier op jacht vanaf het strand met de hengels of bij laagwater met het net.

HET BEGON MET TWEE FRITEUSES...

Ik heb van mijn hobby mijn beroep kunnen maken, maar dat gebeurde heel toevallig. In de zomer van 2010 passeerde de Tour de France door België. Het peloton reed zelfs langs onze stamkroeg in Ekeren. Ik stelde toen voor om een alternatief te creëren voor het eeuwige hamburger-frietjes-braadworstverhaal. Waarom zouden we niet eens een kraampje met kibbeling opstellen? Krokant gebakken witvis met een tartaarsaus van mayonaise, fijngesneden ui, augurk en peterselie. Dat had ik in Nederland leren kennen toen ik daar geregeld aanmeerde. Kibbeling en ik, dat was liefde op het eerste gezicht. Als kibbeling in Nederland zo'n hit is, dan zou dat in België toch ook in de smaak vallen?

Zo gezegd, zo gedaan en het geïmproviseerde viskraampje was een feit. In zes uur tijd hebben we er die ene Tour de France-dag maar liefst twintig kilo vis doorheen gejaagd. Met twee simpele friteuses! De mensen kwamen zelfs twee of drie keer terug. Dan heb je toch iets lekkers én licht verteerbaars in de aanbieding?

Op het internet vond ik zo'n lekker ouderwets caravannetje. Het stond amper twee minuten op een tweedehandssite voor ik het kocht. De caravan dateerde uit 1974 en verkeerde zowat in staat van ontbinding. Samen met mijn jeugdvrienden heb ik hem verbouwd volgens de tips die we van het Voedselagentschap kregen. Een wendbaar en schattig retrokraampje zag het levenslicht in oktober 2010 en ik vrolijkte er vervolgens tal van festivals, braderijen, familie- en personeelsfeesten mee op. Mijn garage bouwde ik om tot fileerruimte en ik investeerde in een stevige koelinstallatie. Het echte werk kon beginnen. Dolenthousiast begon ik eraan. De foodtruck JEAN sur MER was geboren! 'Jantje het visserke', om het met de woorden van mijn grootmoeder te zeggen, was het schepnetje ontgroeid, maar bleef wel dezelfde liefde voor het Noordzeelekkers uitdragen. Met mijn caravan was ik bovendien een pionier in foodtruckland. De focus lag vanaf het begin op simpele en uiterst verse authentieke vis-

gerechten, kortom *fashionable fish fingerfood*. Nu heb ik behalve die caravan ook nog twee oude omgebouwde legerambulances rondrijden. Met die minicolonne retrobusjes trek ik nu Vlaanderen en Nederland rond met het beste wat de Noordzee te bieden heeft.

GENOEG VIS IN DE ZEE

Vis vind je in alle kleuren en maten. Naar verluidt zouden er over de hele wereld zo'n twintigduizend soorten vis bestaan, waarvan er zo'n honderdtwintig geschikt zijn voor consumptie. Veel van die vissoorten kent de doordeweekse shopper echter niet. Die houdt het daarom meestal op zalm en tonijn en dat is jammer, want er zwemt in onze zee nog veel lekkerdere vis rond. Vissen met namen om bij weg te dromen zoals zeekat, zeeduivel, steenbolk en zelfs hondshaai! Maar onbekend maakt onbemind en daar wil ik met dit boek verandering in brengen.

De Noordzee is immers onze bekendste buur. We hebben er allemaal wel eens onze voetjes gebaad op een warme zomerdag of een zandkasteel gebouwd. En deze buur gaat al heel lang mee. De oudst bekende vermelding van de Noordzee vind je in het begin van onze tijdrekening terug in de *Naturalis Historia* van Plinius de Oudere. Hij heeft het over de 'Septentrionalis Oceanus' oftewel de 'Noordelijke Oceaan'. Voor een Romein was onze zee dan ook heel noordelijk gelegen. Maar ondanks dat eeuwenoude nabuurschap kennen we 'onze' Noordzee eigenlijk niet zo goed en dat is jammer, want haar vis is verdomd heerlijk! En die hoeft helemaal niet duur te zijn of ingewikkeld om te bereiden om in de smaak te vallen. Dat heb ik in al die jaren toeren met mijn foodtrucks wel ondervonden.

Het idee om een boek te wijden aan al dat Noordzeelekkers ligt al langer te sudderen en ik ben blij dat ik er eindelijk aan toegekomen ben. Ja, ik ben zot van de Noordzee en die passie wil ik graag doorgeven. Kortom, laten we samen vissen! Naar lekkere Noordzeevis, leuke weetjes, verrassende recepten en inspirerende vissersverhalen. Laat dit boek je smaken!



Jan 'Jean sur Mer' Kegels



NET 2 / 4m

PC NEW

Statiegeld €14,-



‘Ik haat graten!’ ‘Vis is duur!’ ‘Vis stinkt!’ ‘Vis is moeilijk te bereiden!’ Het is makkelijk om vis uit de markt te prijzen, maar met dit boek willen we al die vooroordelen counteren. Vis is gezond en hoeft de kok helemaal geen hoofdpijn te bezorgen. En nee, vis is niet perse duur. Zeker niet als je voor de minder bekende vis gaat. Je leest er alles over in dit boek. Wat je hier echter niet zult vinden, zijn tips over hoe je een vis moet fileren. Dat doet elke visboer met veel plezier in jouw plaats. Maar laat je vooral niet tegenhouden om het zelf eens te proberen als je toch all the way wilt gaan.

Bakken, sauteren, smoren, stoven, pochieren, stomen, braden, marineren, grillen, roken, frituren of wokken: alles kan met vis! In dit boek hebben we 52 visrecepten verzameld, waarin 26 verschillende Noordzeevissen aan bod komen, die netjes zijn ingedeeld per seizoen. Dat wil niet zeggen dat je ze niet in een ander seizoen kunt bereiden. Houd er echter rekening mee dat seizoensgebonden vis bereiden veel duurzamer is en versere producten garandeert.

Om alles lekker licht en gezond te houden, heb ik samen met mijn vaste chef Peter Vlyminck voor gerechten gekozen met een minimum aan koolhydraten. Je kunt er altijd zelf nog een aardappeltje, wat friet, pasta of brood bij serveren; dat laten we volledig aan jou over. Heerlijk eenvoudig, dat is het devies van JEAN sur MER. Je hoeft dus geen keukenprins of -prinses te zijn om deze recepten aan te kunnen. Voor de hobbykoks die graag toch een stapje verder gaan, hebben we tien bevriende chefs ingeschakeld om naast onze 42 eigen



recepten nog tien gedurfde recepten te verzinnen: Johan Segers ('t Fornuis), Syrcó Bakker (Pure C), Stijn Rotthier ('t Zilte), Michaël Rewers (Bistrot Du Nord), Jan Tournier (Cuchara), Michaël Vrijmoed (Vrijmoed), Hoa en Huibrecht Berends (BÚN), Alexander Kooman (De Kluizenaer), Marcelo Ballardin (Oak) en Matthijs Mannaerts (Hemmat). Deze recepten vereisen soms speciale apparatuur, bijzondere technieken en ingrediënten en zeker ook eigen inzicht. Een echte uitdaging van de topchef voor de thuischef.

JEAN sur MER is zot van de Noordzee en houdt van alle verhalen die met de Noordzee te maken hebben. Daarom zijn we ook enkele vissers gaan opzoeken. Zij zijn het immers die door weer en wind, dag en nacht, op pad zijn om al dat lekkers voor ons te vangen. Er zijn verhalen van kustvisser Luk uit Oostende, de Belgische langevaartmannen Geert en Alex en de Nederlanders Sjaak en Marco. Niks leukers dan aan tafel enkele sterke verhalen en weetjes op je gasten te kunnen afvuren. Daarom hebben we in dit boek naast allerlei spreekwoorden over (Noordzee)vis ook heel wat vis-tje-datjes opgenomen. Over zeeziekte, vissersquota en voedingswaarde bijvoorbeeld, maar ook leuke feiten over alle 26 vissoorten die in de recepten voorkomen. Zonder al te technisch te worden, want dat interesseert geen (zee)hond. Met al deze vis-tje-datjes kun je je maaltijd kruiden en je gasten entertainen zodat het een zalig zot-van-de-Noordzeemoment wordt. Wist je bijvoorbeeld dat een gedeelte van de Noordzee in 1963 was dichtgevroren; dat het zeewater 's winters amper één graad en in de zomer wel achttien graden is? Dit en veel meer lees je in de rest van dit boek.

GRIJZE GARNAAL

JONGE PREI

INGREDIËNTEN VOOR 4

150 g ongepelde grijze garnalen
16 jonge preistengels
oude kaas

MAYONAISE

200 g mayonaise
50 g geroosterde paprika (pot)
1,5 tl gerookte paprikapoeder
zeste van ½ citroen
5 saffraandraadjes

BEREIDING

PREI

Trek de buitenste bladeren van de prei en snijd de worteltjes weg. Snijd het witte gedeelte in de lengte 3 mm in tot aan de kroon (waar de bladeren opengaan). Zet een pan op een heet vuur met een scheutje olie. Bak de preistengels met de ingesneden zijde naar beneden, zodat de prei de hitte goed kan opnemen. Breng op smaak met een snuifje zout. Draai de prei om en voeg een scheutje water toe. Als al het water is verdampt, is de prei klaar.

MAYONAISE

Mix alles in een maatbeker met de staafmixer.

PRESENTATIE

Pel de garnalen. Leg 4 preitjes op ieder bord, breng wat mayonaise aan naar eigen smaak en beleg met een handje garnalen. Rasp rijkelijk oude kaas over de prei.





INGREDIËNTEN VOOR 4

600 g vlaswijting
2 koolrabi's
sushiazijn
2 sinaasappelen
2 eidooiers
1 el miso
1 el mosterd
1 el yuzusap (Chinese winkel)
50 g boter
2 el sojasaus

BEREIDING

Schil de koolrabi's. Snijd 1 koolrabi in fijne sliertjes. Snijd ook 1 of 2 bladeren van de koolrabi fijn en meng ze met de sliertjes. Fris dit op met wat sushiazijn. Snijd de andere koolrabi in dikke schijven van 1 centimeter. Eén sinaasappel snijd je à vif (zie basistechniek op p. 184). Pers de andere sinaasappel uit.

Doe de dooiers in een pan. Voeg de helft van het sinaasappelsap, de miso, de mosterd en het yuzusap toe. Zet de pan op een zacht vuur en klop stevig op. Wanneer de saus begint te binden, neem je de pan van het vuur en voeg je een paar klontjes ijskoude boter toe. Blijf goed doorroeren tot er een emulsie ontstaat.

Snij de vis in vier gelijke delen. Doe in een hete pan een scheutje olijfolie. Bak hierin de vis en de koolrabi. Voeg nu de sojasaus en de rest van het sinaasappelsap toe. Laat even goed doorkoken.

PRESENTATIE

De saus gaat onder in het bord met daarop de vis en gebakken koolrabi. Erbovenop de frisse koolrabisalade en de partjes sinaasappel.

ZEEDUIVEL BROCCOLI

INGREDIËNTEN VOOR 4

480 g zeeduivel in kleine stukjes
olijfolie
1 stengel citroengras
1 el kerrie
1 blokje kippenbouillon
zout
300 ml kokosmelk
12 broccoliroosjes
4 handjes venusschelpen
(of mosselen)
1/2 gebraden kip
verse koriander

SOEPBASIS

1/2 puntpaprika
25 g gember
1 rode chilipeper, zonder zaadjes
2 blaadjes limoenblad
1 teentje knoflook
25 g rode currypasta
15 g verse koriander

SALADE

100 g daikon (rettich)
100 g appel (granny smith)
5 tot 10 blaadjes verse munt
1 rode chilipeper
1 limoen

BEREIDING

SOEPBASIS

Maal in de blender alle ingrediënten, samen met een scheutje water, tot een gladde massa.

Plaats een wokpan op een hoog vuur met 3 el olijfolie. Wanneer de olijfolie warm is, voeg je de soepbasis toe. Bak goed door zodat de aroma's vrijkomen en voeg hierbij 1 gespleten stengel citroengras en 1 el kerrie.

Voeg 1 liter water, 1 kippenbouillonblokje en 1 el zout toe. Breng aan de kook en laat ca. 5 minuten trekken. Voeg 300 ml kokosmelk toe en houd onder het kookpunt.

Doe de broccoli, de venusschelpen en de stukjes zeeduivel erbij. Laat de soep garen net onder het kookpunt.

Werk de soep af met losgetrokken kip en enkele blaadjes koriander.

SALADE

Snijd de daikon en de appel in fijne sliertjes. Doe ze in een mengkom samen met fijngesneden blaadjes munt. Serveer met schijfjes chilipeper naar smaak en een partje limoen.

PRESENTATIE

Dien op als een no-nonsense maaltijdsoep met de salade als *side dish*.





INGREDIËNTEN VOOR 4

KIBBELING

1 zakje JEAN sur MER-
kibbelingbeslag
(te koop bij Delhaize)
450 g zeewolf
kibbelingkruiden
frituurolie (arachideolie)
sesamzaadjes

SALADE

1 Marokkaans brood
3 limoenen
40 g gesneden wittekool
40 g gesneden rodekool
40 g gesneden wortel
40 g gesneden paprika
16 schijfjes komkommer
4 gesneden kerstomaatjes
olijfolie

MASSALAMAYONAISE

200 g mayonaise
20 g yoghurt
1/2 tl massala
2 teentjes knoflook
20 blaadjes koriander
sap van 2 limoenen

BEREIDING

Bereid de kibbeling volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking, gebruik bier of koud (spuit)water. Snijd de vis in reepjes van ongeveer 5 cm lang en 1 cm dik. Dompel de vis in het beslag en vervolgens in sesam.

Verwarm een wokpan met voldoende (arachide)olie. Je kunt ook een frietpan gebruiken (180 graden). Laat de stukjes vis met beslag stuk voor stuk in de olie zakken. Bak ongeveer 3 tot 5 minuten tot ze mooi goudbruin zijn en leg ze op een schaal met keukenpapier. Kruid met kibbelingkruiden.

Pers de limoenen uit. Meng de kool, de wortel, de paprika, de komkommer, de kerstomaatjes en het limoensap.

Doe alle ingrediënten voor de massalamayonaise in de blender en laat goed doordraaien tot een gladde massa.

Als je geen JEAN sur MER-kibbelingbeslag ter beschikking hebt, kun je tempurabeslag gebruiken.

PRESENTATIE

Rooster het Marokkaanse brood en snijd in 4 stukken. Werk vervolgens in laagjes: een laag massalamayonaise, daarna een laag salade, gevolgd door een laag kibbeling, opnieuw massalamayonaise en dan nogmaals de groentes. Werk af met de sesam, oregano en een partje limoen.



INGREDIËNTEN VOOR 4

4 pekelharingfilets
4 dunne sneetjes speltbrood
4 el platte geitenkaas
(geitenkwark) of
Griekse yoghurt
160 g gegaarde rode biet
8 kersen
4 handjes groene kruiden
(mix van dille, waterkers,
bloedzuring)
citroenen

BEREIDING

Snijdt de pekelharingfilets, de gegaarde rode biet en de kersen in stukjes.

PRESENTATIE

Smeer op ieder sneetje brood 1 el platte geitenkaas.
Beleg met de pekelharing.
Werk af met rode biet, tuinkruiden en zeste van citroen. Serveer er een schijfje citroen bij.