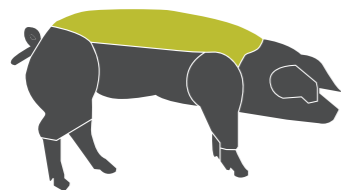


## NORBERT VAN SPEYBROECK

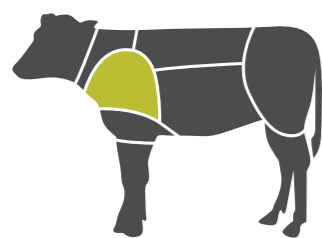
– Vleesspecialist –

### Varkensspiering



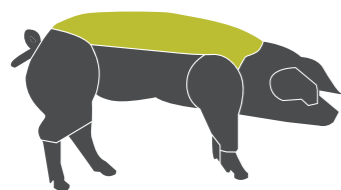
De spiering is het stuk vlees dat je afsnijdt van aan de kop tot aan de lage ribkoteletten. Het is super sappig van smaak en dooraderd met een beetje vet. Spiering is ideaal om te bakken, braden, stoven of roosteren. Deze versnijding wordt vaak gebruikt voor de bereiding van hutsepot of in een stoofpotje als het dikker gesneden is. Maar ook op de barbecue werkt spiering heel goed. Koud wordt het gezouten en gerookt en levert het 'procureurspek' en 'gestoomde spiering' op.

### Gepelde van het schouderblad



Gepelde van het schouderblad is een vergeten stukje van het rund dat ook wel jodenhaas wordt genoemd. Het bevindt zich boven het schouderblad, vandaar ook de naam 'de gepelde van de schouder'. Dit stukje heeft geen echte functie en bevat daardoor heel weinig spierweefsel, wat het vlees super mals maakt.

### Varkensfilet



De varkensfilet is het meest edele stukje vlees van het varken uit de binnenzijde van de rug. Deze langdradige vezelspier is lichtjes wit geaderd en heel mals. Hij smaakt zowel puur als gemarineerd heerlijk. Je kan hem ook opensnijden en opvullen. Of serveren met een saus, van een zwaardere roomsaus tot een licht sausje op basis van olie, mosterd en honing. Kortom, met de varkensfilet heb je heel wat mogelijkheden.



Ken Verschueren

*Ken startte De Tuinkamer als een degustatiesalon bij Het Broodhuys, een bakkerij gerund door een bakker met een passie voor eten die duidelijk verder reikte dan enkel brood. Met zijn onverwachte technieken, nieuwe smaaksensaties en oog voor structuur bouwde Ken al snel een heel eigen naam op. Een ijzersterke naam. Want na amper 2 jaar mocht hij al een eerste Michelinster in ontvangst nemen. Sterk dus.*

#### ZIJN KEUZE: Varkensspiering

#### HIJ VERTELT ZELF WAAROM

"Spiering is een stuk van het varken waar ik heel graag mee werk. Het is niet duur, megalekker en je kan er alle kanten mee uit. Hét geheim achter spiering? Het vet natuurlijk. Dat zorgt voor de lekkere smaak. Zelf gaar ik spiering het liefst op lage temperatuur om hem dan krokant te bakken op de Tepanyaki. Maar spiering is net zo goed in een stoofpotje of in een klassieker als 'spiering met picklessaus'."



Marjanne Moonen

*Nog maar 32 en haar droom, die heeft ze al op zak. U raadt het al: een eigen restaurant. Marjanne is een kokkin die van aanpakken weet. Voor haar Mediterraans geïnspireerde keuken gaat ze op zoek naar pure smaken en sterke seizoensproducten. Achter haar fornuis blijft ze de lat elke dag hoog leggen. Maar waar ze het uiteindelijk allemaal voor doet: haar klanten zien genieten. 'Er is toch niets heerlijker dan mensen zien genieten van eten?'*

#### HAAR KEUZE: Gepelde van het schouderblad

#### ZIJ VERTELT ZELF WAAROM

"Ik heb gekozen voor de gepelde van het schouderblad omdat dit stuk zo mals én lekker is. En zeg nu zelf, wat moet vlees meer zijn. Je kan er ook super veel kanten mee uit. En als kers op de taart is het ook nog eens niet duur. Gepelde van het schouderblad kan je qua smaak vergelijken met ossehaas. Het verschil? Dat is heel simpel: enkel de prijs."



Thomas Locus

*Een 29-jarige kok die voor oude klassiekers als fazant of hazenrug kiest: je ziet het niet elke dag. Thomas Locus is dan ook geen doorsnee kok. Zo is hij ook niet bang om absolute klassiekers tezamen met innoverende gerechten op de kaart te zetten. In die laatste zoekt hij de confrontatie op tussen luxe producten en pure eenvoud, zoals bijvoorbeeld in zijn gerecht 'varkenspoot met truffel'. Je voelt het meteen: die Michelinster komt niet uit de lucht vallen.*

#### ZIJN KEUZE: Varkensfilet

#### HIJ VERTELT ZELF WAAROM

"Waarom ik voor varkensfilet gekozen heb? Omdat ik dit nog altijd het meest toegankelijk stukje vlees vind voor jong en oud. Ik ben gewoon zelf heel erg grote fan van dit stukje varken, dat zou er dus ook wel iets mee kunnen te maken hebben. Daarom ook zet ik heel wat gerechten met varkensfilet als basis op mijn kaart, de aandachtige bezoeker zal deze voorliefde misschien al wel opgemerkt hebben."

# 3 JONGE TOPCHEFS EN HUN FAVORIETE STUKJE VLEES



## Thomas Locus

### VARKENSFILET MET WITLOOF, SPELT EN POMPOEN

#### Dit heb je nodig voor 4 personen

*Filet van varken (500 g) • 8 stronkjes miniwitloof • 4 stronken witloof • 200 g spelt • kippenbouillon • 1 eetlepel zure room • 3 sjalotjes • peterselie • 1 butternut pompoen • 100 ml melk • 50 g hazelnoot • curry • suiker • boter • nootmuskaat • geraspte gember • peper en zout*

#### Zo maak je het klaar

- Kleur de varkensfilet aan in boter. Zet hem dan in een oven van 180 °C om verder te garen gedurende 8 minuten. Hierna laat je hem een 10-tal minuten rusten, om er dan gesmolten boter (20 g) over te gieten en hem opnieuw in de oven te zetten gedurende 6 minuten.
- Stoof het miniwitloof gaar. Dit doe je door de miniwitloof half onder te zetten in kippenbouillon samen met een klontje boter, peper, zout, suiker en nootmuskaat. Kleur nadien de stronkjes wat aan in boter.
- Snijd de overige 4 stronken witloof fijn en stoof ze aan in boter en kruid af met peper, zout, suiker en vers geraspte gember.
- Kook ook de spelt gaar in kippenbouillon en kruid af met peper en zout. Als de spelt gaar is, verfris je hem zo snel mogelijk in ijswater. Meng de koude spelt met zure room, versnipperde sjalot, peterselie en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de pompoen in fijne, rauwe plakjes van 2 mm dik, 8 cm lang en 5 cm breed. Rol hierin de afgewerkte spelt. Voorzie 2 rolletjes per persoon.
- Maak nu de crème van pompoen klaar. Je begint met 2 gesnipperde sjalotjes te stoven in boter. Daar voeg je 1 kg pompoen in grove stukken aan toe en je kruidt af met peper, zout, suiker en curry. Bevochtig daarna het geheel met 100 ml kippenbouillon en 100 ml melk en voeg de hazelnoot toe. Kook het geheel 20 minuten gaar. En mix het fijn.
- Tot slot schik je de plakjes varkensfilet, de rolletjes pompoen samen met het witloof en de crème van pompoen op het bord.

## Marjanne Moonen

### GEPELDE VAN SCHOUDERBLAD MET GERST EN GEGRILDE SCHORSENEREN

#### Dit heb je nodig voor 4 personen

*500 g gepelde van het schouderblad • 200 g gedroogde gerst • 10 g draadwier • 150 g gekookte kastanjes • 20 g polenta • 50 g paneermeel • 20 g gemalen parmezaanse kaas • ¼ butternut pompoen • 4 stuks blauwe pruimen • 4 stuks schorseneren • 2 citroenen • 1 sjalot • 13 takjes tijm • 5 takjes platte peterselie • 0,6 l kippenbouillon • 0,5 g rode chili peper ontdaan van zaadlijst • 2 dl witte wijnzijn • 3 dl water • halve vanillestok • 30 g suiker • 0,5 l melk*

#### Zo maak je het klaar

- Week je gerst 4u op voorhand in water. Breng dan de geweekte gerst in kippenbouillon aan de kook met tijm (5 takjes) en chili. Spoel de gerst en werk het op met olijfolie, gesneden draadwier en kruid af met peper en zout.
- Voor de pruimendip: halveer de pruimen en verwijder de pit. Gaar ze daarna in de oven op 130 °C. Mix de gegaarde pruimen tot een dip en zeef tenslotte.
- Gebruik eerst de helft van de pompoen. Snijd hem brunoise, in dunne plakjes en steek er rondjes uit. Breng dan het water, de witte wijnzijn, suiker en vanillestok aan de kook en giet dit al kokend op de rondjes en brunoise. Sluit meteen af met een deksel en laat afkoelen.
- Voor de crème van pompoen, stoof je de rest van de pompoen aan met een sjalotje en tijm (3 takjes). Voeg daarna de kippenbouillon toe en laat koken. Mix het geheel en kruid lekker af.
- De bereiding van de schorseneren start je door ze te schillen en te bewaren in citroensap. Laat ze garen in kokende melk. Wentel ze nadien in olijfolie en bak ze op de grill. Kruid af met peper en zout.
- Bereid de kastanjekorst voor door geschilde kastanjes samen met het paneermeel, de polenta, de parmezaan, de peterselie en de tijm (5 takjes) in de blender te mixen tot een vast geheel.
- Tot slot begin je aan de bereiding van het rundvlees. Je snijdt het malse vlees in stukjes en kruid het met peper en zout. Rol het daarna in de pruimendip en daarna in de kastanjedip. Bak kort aan tot je rondom een knapperige kastanjekorst krijgt. Werk af met zout.

## Ken Verschueren

### VARKENSSPIERING MET JONGE WORTELTJES EN RODE BIET

#### Dit heb je nodig voor 4 personen

*600 g varkensspiering • 2 botten wortelen • 2 grote rode bieten • 250 ml kippenbouillon • 1 teentje knoflook • snuifje komijn • 2 el honing • 1 el rodevijnzijn • 2 el perzikenlikeur • 1 el sushiazijn • 7 el rode bietsap • sap van 1 limoen • tijm • boter • olijfolie • peper en grof zeezout*

#### Zo maak je het klaar

- Kruid de spiering met peper en zout en laat hem 4u op 60 °C afgedekt in de oven garen. Vervolgens gaar je hem 8u lang op 62 °C. Net voor het serveren snijd je dikke koteletten van ongeveer 2 cm dikte af. Dep ze droog en kruid ze bij met peper en zout. Bak ze tenslotte, ongeveer 3 minuten, mooi krokant in boter langs beide zijden. Laat even rusten.
- Voor de crème van wortelen start je met 1 bot wortelen aan te stoven in geklaarde boter. Voeg de tijm, knoflook, komijn en 1 el honing toe. Laat het goed karameliseren. Bevochtig nadien alles met de kippenbouillon, zo kunnen de wortelen gaarkoken. Tot slot mix je dit tot een mooie gladde crème.
- De jonge worteltjes. Wrijf de tweede bot wortelen op met grof zeezout om het buitenste schilletje te verwijderen, spoel ze goed en bak ze in boter af voor je ze serveert.
- De rode biet doen we in 2 bereidingen: gepofte en geconfijte biet. Pof de eerste rode biet door hem op een plateau met zout te leggen en 1u te laten garen in de oven op 165 °C. De geconfijte biet maak je klaar door de biet te koken en te bakken in de pan. Daarna bevochtig je hem met de perzikenlikeur, 1 el honing, sushiazijn, rodebietsap (2 el), peper en zout. Laat de biet daarna glaceren.
- Maak tot slot de vinaigrette van rode biet. Hiervoor kruid je 5 el rode bietsap met peper en zout. Je voegt er een eetlepel rodevijnzijn en olijfolie aan toe en werkt het af met het sap van 1 limoen.



**Vlees**  
VAN BIJ ONS

✓oedzaam ✓eilig ✓erantwoord