

Bio pakket

infobrief week 46



Astene, dinsdag 13 november 2007

Beste abonnee,

Warmoes, de naam spreekt een beetje voor zichzelf, kan niet goed tegen de kou. En enkele weken geleden was het koud. Onze laatste buiten - warmoes heeft daar wat onder geleden. Om dit leed te verzachten, geef ik hieronder verschillende warmoes receptjes. Overgiet dit met het cliché dat het uiterlijk niet belangrijk is en laat het u vooral smaken.

PAKKET A (€8,50 / grijs) warmoes (DWM / Biofresh) wortel (Hof Seghers) prei ('t Rusthof) venkel (DWM) radijs (DWM)	PAKKET B (€11,50 / groen) warmoes (DWM / Biofresh) wortel (Hof Seghers) witloof (Vandamme W.) venkel (DWM) postelein (DWM) appel <i>Berglander / Trezeke Meyers</i> (Pajottenlander) banaan (Dom. Rep.)	PAKKET C (€14,50 / groot) warmoes (DWM / Biofresh) wortel (Hof Seghers) bloemkool ('t Rusthof) venkel (DWM) paprika (DWM) postelein (DWM) radijs (DWM) veldsla (DWM) witloof (Vandamme W.)	PAKKET F (€8,50 / blauw) appel <i>Berglander / Trezeke Meyers</i> (Pajottenlander) banaan (Dom. Rep.) peer <i>Conférence</i> (Biologicistic) sinaas <i>Valencia</i> (Italië) Vooruitblik week 47 Website <i>woensdag vanaf 18u</i>
--	---	--	---

NIEUW AFHAALPUNT IN MELLE: Deze week starten we met de bevoorrading van ons nieuw depot aan Melle station. Levering zal doorgaan in de Kruisstraat **21** (vorige week stond verkeerdelijk het huisnummer 31 genoteerd) op woensdag. Afhaling dient te gebeuren tussen 18u en 22u.

WEEK VAN DE SMAAK IN HET TEKEN VAN DE BIOHUTSEBOT: Van 15 tot en met 24 november wordt het weer een smakelijke week. Voor de afsluiting van 'de Week van de Smaak' staat een groot evenement in gaststad Kortrijk op het menu. Lieven Debrauwer maakt er een biohutsepote van. Kom op zaterdag 24 november tussen 12 en 18 uur proeven op het plein 'Grote Kring' in Kortrijk van het overheerlijke slotevenement van de Week van de Smaak. Er is gratis verse biohutsepote in een origineel kommetje. Lieven Debrauwer scheidt hutsepote tussen 12u en 14u30.

RECEPT 1: Gestoomde pladijsfilets met warmoes en garnalensaus (<http://www.xquis.com>)

Ingrediënten: 600 g pladijsfilet – warmoes – 100 g bakboter – 4 takjes dille – peper & zout – 10 cl olijfolie – 200 g Noordzeegarnalen (ongepeld) – 1 wortel – 0.5 preiwit – 1 ui – 2 tomaten – 2 cl jenever – 1 dl wijn (wit/droog) – 1 kruidentuiltje – 2 dl visfumet – 4 dl room – 150 g roomboter – 2 eierdooiers

De warmoes spoelen. De groene bladeren in reepjes snijden, stoven in de boter en kruiden. Enkele reepjes opzij houden voor de garnituur. De witte stengels gaarkoken (ongeveer 10 minuten) in gezouten water. De pladijsfilets kruiden, gestoofde warmoesbladeren erop schikken, oprollen en vaststeken met een prikker. De garnalen pellen. De garnaalpellen aanfruiten in de hete olie, de groenten toevoegen en even laten stoven. Overgieten met de jenever, flamberen en blussen met de witte wijn en de visfumet. Het kruidentuiltje toevoegen en 15 minuten onder deksel laten sudderen. De saus vervolgens zeven, tot een derde inkoken, driekwart van de room toevoegen en inkoken tot de gewenste dikte. Kruiden, de gepelde garnalen toevoegen en warm houden. Voor de mousselinesaus de boter smelten au bain-marie en onder voortdurend kloppen één voor één de eierdooiers toevoegen en vervolgens de resterende room bij het mengsel doen en kruiden. De pladijsfilets 5 minuten stomen. Net voor het opdienen de mousselinesaus door de garnalensaus spatelen. Op elk bord een sausspiegel gieten, in het midden enkele warmoesstengels leggen en daarbovenop drie pladijsfilets schikken. De borden even onder de grill plaatsen en garneren met warmoesblad en dille.

RECEPT 2: Warmoes op Griekse wijze (<http://www.diepenboomgaard.be>)

Ingrediënten: 600 g warmoes – 3 tenen look – 3 blaadjes salie – 400 g tomaat – olijfolie – 10 olijven – 100 ml yoghurt
Snij de groente in stukjes en kook of stoom ze gaar. Laat de geperste look en de salie even aanfruiten in de olie en voeg er dan de tomaten, groente en olijven aan toe. Laat nog ongeveer 10' sudderen en voeg voor het opdienen de yoghurt toe.

RECEPT 3: Warmoespuree (Velt 1998)

Ingrediënten: 1 kg aardappelen – 250 g warmoesbladeren – 1 ui – 2 teentjes look – ca. 1 dl melk – 1 el olijfolie – (kruiden)zout – peper – muskaatnoot

Kook de aardappelen in de schil. Was intussen de warmoes, laat hem uitlekken en hak fijn. Snipper de ui en pers de look. Verwarm de olijfolie en fruit ui en look. Voeg de warmoesbladeren en een scheutje water toe en stoof gaar. Pel de aardappelen. Bereid de puree door de groenten en de aardappelen fijn te maken en op smaak te brengen met melk en kruiden.

RECEPT 4: Quiche met warmoes, wortelen en geitenkaas (recept van abonnee Ann Van Doren)

Ingrediënten: bladerdeeg – 500 g warmoes – 200 g wortelen – 250 g harde geitenkaas – 3 eieren – cashewnoten – olijfolie
Bereid het bladerdeeg voor zoals aangegeven op de verpakking. Was de warmoes en snij de stengels uit de bladeren. Snij de stengels in stukjes en stoof deze in wat olijfolie. Voeg na 10' het in repen gesneden bladgroen toe. Stoom de jonge wortelen en snij ze in plakjes. Klop de eieren los en voeg de in blokjes gesneden geitenkaas toe. Kruid met veel peper. Voeg de warmoes en wortelen toe. Bekleed een springvorm met het bladerdeeg en vul deze met het mengsel. Garneer de taart met wat cashewnoten. Bak de quiche op 210° gedurende +/- 20'.
– Viola –