



## EENDENBORSTREEPJES MET FRIETJES VAN KNOLSOLDER EN GEKARAMELLISEERDE CITROENSAUS

(Carlo de Pascale - Mmmmh)

### INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

2 eendenborstfilets - ½ knolselder - 200 g paneermeel  
- 3 eieren - 100 g bloem - 1 l arachideolie

**Voor de saus:** 150 g suiker - 2 onbespoten citroenen -  
2 dl gevogeltebouillon - 2 eetlepels witte wijnazijn.

### BEREIDING:

#### Bereiding knolselderfrietjes

Snij de knolselder in staafjes. Haal deze eerst door de bloem, vervolgens door het losgeklopte ei (met zout en peper) en tenslotte door het paneermeel. Apart houden. Snij het vel van de borststukken kruislings in. Bestrijk het borststuk met fijn zeezout (fleur de sel) en peper. Bak de eendenborsten met het vel naar beneden 10 minuten in de pan. Giet het vet af. Bak de filets vervolgens 4 minuten aan de vleeskant. Haal ze van het vuur en laat ze 5 minuten rusten in een oven op 80°.

Terwijl de eendenborsten rusten in de oven, bakt u de knolselderfrietjes in de frituurpan en laat u ze uitlekken op keukenpapier.

#### Bereiding gekaramelliseerde citroensaus

##### Karamel

Giet 150 g suiker en een beetje water in een kookpan. Plaats op een hoog vuur. Nooit roeren met een lepel.

**KIES UW PRODUCTEN ZORGVULDIG!**

- **Geef voorrang aan bioproducten.**

Ze veroorzaken minder CO<sub>2</sub>-uitstoot, bevatten geen bestrijdingsmiddelen en zijn goed voor de natuur en onze gezondheid!

- **Kies voor versheid.** Voedingsmiddelen in de winkel zijn vaak al verwerkt, vervoerd, ingevroren... Verse groenten zijn milieuvriendelijker en smaken beter!
- **Controleer de herkomst.** In dezelfde winkel vindt u vaak Belgische naast Argentijnse appels. Idem voor heel wat fruit- en groentesoorten. Door te letten op hun herkomst en de voorkeur te geven aan lokale groenten, beperkt u de milieu-impact van uw boodschappen.

# Voeding & leefmilieu

## Vlees

### WIST U DAT ?

De vleesproductie is verantwoordelijk voor bijna 50% van de milieu-impact van onze voeding. Bovendien is minder vlees eten goed voor de gezondheid. Gemiddeld consumeren we 270 g vlees per dag, dat is veel meer dan de maximaal aanbevolen hoeveelheid van 100 g per dag.

Toch hoeven we niet meteen allemaal vegetariër te worden. U kan ook kiezen voor vlees dat minder milieubelastend is. Zo produceert gevogelte 24 keer minder broeikasgassen dan kalveren, en 8 keer minder dan volwassen runderen. Kies voorts voor producten van biologische of gecertificeerde oorsprong.



Meng door de pan te bewegen. Laat de inhoud karamelliseren. Doof het vuur zodra de karamel donker geelbruin kleurt en dompel de bodem van de pan in koud water. De karamel is nu klaar. Opzij houden.

#### Het citroensap

Spoel de citroenen grondig onder warm water en droog ze af. Schraap de citroenschil en pers het vruchtvlees uit. Bewaar het citroensap en de geraspte schil.

#### De saus afwerken

Zet de kookpan met de karamel op een hoog vuur. Blus de pan met twee of drie eetlepels azijn (de karamel laten loskoken). Zodra de karamel lopend is, de citroenschil toevoegen en lichtjes laten konfijten. Voeg het citroensap en daarna de gevogeltebouillon toe en laat de saus zachtjes inkoken tot een licht stroperig geheel. Breng op smaak.

Snij de eendenborst in reepjes en plaats deze samen met de knolselderfrietjes en de karamelsaus met citroen op een bord.

### Goed voor het milieu en de gezondheid

In Wallonië zijn er kwekerijen die eendenvlees van uitstekende kwaliteit produceren. Het gaat om mulardeenden die met de grootste zorg worden gekweekt.

Knolselder is een wintergroente die, net als andere minder bekende of vergeten groentesoorten uit onze streken, perfect past in een afwisselend wintermenu.



LEEFMILIEU BRUSSEL  
BIM - BRUSSELS INSTITUUT VOOR MILIEUBEHEER



INFO 02 775 75 75 - WWW.LEEFMILIEUBRUSSEL.BE



# Voeding & leefmilieu



## Vlees

### WIST U DAT ?

De vleesproductie is verantwoordelijk voor bijna 50% van de milieu-impact van onze voeding. Bovendien is minder vlees eten goed voor de gezondheid. Gemiddeld consumeren we 270 g vlees per dag, dat is veel meer dan de maximaal aanbevolen hoeveelheid van 100 g per dag.

Toch hoeven we niet meteen allemaal vegetariër te worden. U kan ook kiezen voor vlees dat minder milieubelastend is. Zo produceert gevogelte 24 keer minder broeikasgassen dan kalveren, en 8 keer minder dan volwassen runderen. Kies voorts voor producten van biologische of gecertificeerde oorsprong.

## KIPPENBOUILLON EN GERECHTEN OP BASIS VAN KIPPENBOUILLON

(Carlo de Pascale - Mmmhh)

### INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

Een soepkip met bio- of kwaliteitslabel - 2 uien - 4 kruidnagels - 2 preien - 1 takje tijm - 1 bosje peterselie - 3 grote wortelen - 1 groene selder - keukentouw

### BEREIDING:

Leg de kip, de met kruidnagel doorprikte uien en de geschilde, grof gesneden groenten in een grote kookpot.

Maak een kruidenbultje door de peterselie en tijm in het verwijderde buitenste blad van een preistengel te wikkelen en samen te binden met een keukentouwje. Doe het kruidenbultje in de pot.

Het geheel lichtjes zouten. Naargelang het gerecht is het belangrijk om een lichtjes gezouten bouillon als basis te hebben. Voeg geen peper toe, deze wordt bitter bij lang koken.

De bouillon zachtjes aan de kook brengen en regelmatig afschuimen. De bouillon moet lichtjes pruttelen en mag niet te hard koken.

Laat de bouillon minstens anderhalf uur op het vuur staan. Hoe langer de kooktijd, hoe voedzamer de bouillon. Laat de kip echter niet te lang meekoken, anders verliest ze haar lekkere smaak. De bouillon wordt opgediend zonder de groenten en vlak voor het serveren verder afgekruid.

### Gerechten op basis van kippenbouillon

#### Pasta

Deze bouillon is ideaal voor het bereiden van verse pasta. Serveer de pasta in de bouillon met wat geraspte parmezaan.

#### Waterzooi – eenvoudig recept

Pocheer het vlees van een hoevekip samen met in grote blokjes gesneden aardappelen gedurende 11 minuten in de bouillon. Voeg na drie minuten een groentejulienne van wortelen, selder en prei toe. Het geheel afgieten en warm houden. Eventueel een deel van de bouillon binden met een mengeling van room en eigeel voor een snelle en lichte waterzooi.

### Goed voor het milieu en de gezondheid

Gevogelte is een van de minst milieubelastende vleessoorten. Een zelfgemaakte kippenbouillon is heerlijk en gezond, en kan bovendien het hele jaar door met seizoensgroenten worden bereid.

Van een goede bouillon hoeft niets verloren te gaan. Zo kan het na de maaltijd overgebleven vlees opnieuw verwerkt en opgegeten worden, bijvoorbeeld in een koninginnenhapje of als vleeskroket. De bouillon zelf kan dienen als basis voor sauzen, of voor de smaakvolle bereiding van pastagerechten.

Bouillon is een delicaat aftreksel dat na de bereiding gezeefd moet worden en maximaal twee tot drie dagen houdbaar is in de koelkast. De bouillon altijd laten doorkoken voorafgaand aan gebruik.

**KIES UW PRODUCTEN ZORGVULDIG !**

- **Geef voorrang aan bioproducten.**

Ze veroorzaken minder CO<sub>2</sub>-uitstoot, bevatten geen bestrijdingsmiddelen en zijn goed voor de natuur en onze gezondheid!

- **Kies voor versheid.** Voedingsmiddelen in de winkel zijn vaak al verwerkt, vervoerd, ingevroren... Verse groenten zijn milieuvriendelijker en smaken beter!

- **Controleer de herkomst.** In dezelfde winkel vindt u vaak Belgische naast Argentijnse appels. Idem voor heel wat fruit- en groentesoorten. Door te letten op hun herkomst en de voorkeur te geven aan lokale groenten, beperkt u de milieu-impact van uw boodschappen.



INFO 02 775 75 75 - WWW.LEEFMILIEUBRUSSEL.BE