

ATOLO'S MAGICAL COOKBOOK

25 recipes from all over the world to make you invincible



Dear,

Thank you!

Thank you for being there for us and with us in 2020!

A special year unlike any other with challenges, but also with wonderful lessons learned about the value of human connections. Let's keep them alive in 2021!

Let's value hugs more and give lots and lots of them!

Let's ask the people we care about how they are doing and make time to listen, just listen.

Let's invite people into the intimacy of our home virtually and into the intimacy of who we are when we see each other.

Let's say when we miss our colleagues' company, let them know and invite them to do something super fun.

Let's make time to look after ourselves because it is the best way to look after others.

Let's remember how well we manage challenges and be brave and confident going into the future.

Let's be compassionate with ourselves when we struggle, remind ourselves we are doing our best and focus on what we can do.

The whole Atolo team wanted to show you their appreciation of you by sharing their soul food. Dishes which have a special meaning, which are for special moments and remind them of special people. We look forward to sharing a lot of special moments with you next year.

Adeline
Bethina
Celine
Claudia
David
Delia
Eva
Hélène
Mick
Oscar
Quentin
Sofie



Tiramisu Fraises & Framboises

Pour 8 personnes | Durée: 30 min + 3 heures au frigidaire



Ingédients

- 250g de mascarpone
- 24 biscuits à la cuillère
- 3 œufs
- 250 à 300g de framboises
- 250 à 300g de fraises
- 100 g de sucre roux

Préparation

Lavez et coupez les fruits, puis répartissez-les dans 2 bols équitablement. Réservez un bol de fruits pour la présentation, mixez le second pour obtenir un coulis. Si vous le souhaitez, ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau. Puis réservez.

Séparez les blancs des jaunes. Mélangez les jaunes avec le sucre roux, puis ajoutez le mascarpone petit à petit, au fouet.

Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la spatule au mélange précédent.

Tapissez le fond de votre plat (ou verrines) de biscuits, recouvrez de coulis, ajoutez quelques fruits, et enfin une couche de crème. Répétez jusqu'en haut de votre plat ou jusqu'à épuisement de chaque ingrédient.

Laisser reposer au frigidaire pendant 3 à 4 heures.

Tips & Tricks

Essayez avec des Speculoos et plus de fruits!



Tiramisu Strawberries & Raspberries

For 8 persons | Time: 30 min + 3h in the fridge



Ingredients

- 250g mascarpone
- 24 Sponge fingers or Ladyfingers
- 3 eggs
- 250 to 300g raspberries
- 250 to 300g strawberries
- 100g brown sugar

Preparation

Wash and cut the fruit, then divide them equally into 2 bowls. Set aside one bowl for the final presentation, the second bowl goes into the blender to obtain a coulis. If you want, add 2 tablespoons of water. Then set aside.

Separate the egg whites from the yolks. Mix the yolks with the brown sugar, then add the mascarpone little by little, with a whisk. Whip the egg whites and gently incorporate them with a spatula into the previous mixture.

Line the bottom of your plate (or glasses) with ladyfingers. Cover with coulis, add some fruit, and finally add the creamy mixture. Repeat till the top of the plate, or till the end of the ingredients.

Chill in the fridge for 3 or 4 hours.

Tips & Tricks

Try with Speculoos and more fruit!



Pasta ai funghi porcini con pomodorini

Per 4 persone | Durata: 15-30 min



Ingredienti

- 500 gr di tonnellari ou tagliatelle
- 6-8 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 2 buste di funghi porcini secchi da 10 grammi
- 1 spicchio d'aglio oppure 2 pezzetti di cipolla tritata
- 1 pizzico di peperoncino tritato
- 16 pomodorini
- 4 ciuffi di prezzemolo tritato
- Mezzo bicchiere di vino bianco
- sale q.b.

Preparazione

Mettere i funghi porcini secchi in una terrina e coprirli con dell'acqua tiepida. In media occorrono circa 20-30 minuti per far rinvenire i funghi. Fate attenzione a farli rinvenire in modo corretto altrimenti, se non risultano ben idratati, potrebbero restare piuttosto duri.

Tritare uno spicchio d'aglio e lasciare imbiondire in una padella con l'olio ed eventualmente un pizzico di peperoncino. Intanto strizzate i funghi ed uniteli nella padella per farli rosolare per circa 2-3 minuti.

Nel frattempo tagliate i pomodorini a metà ed aggiungeteli ai funghi porcini. Far rosolare il tutto per un altro paio di minuti, aggiungere un mezzo mestolo d'acqua dei funghi e un mezzo bicchiere di vino bianco. Successivamente abbassare la fiamma, coprire con un coperchio e lasciar cuocere il tutto per 10 minuti. Al termine della cottura, aggiungere il prezzemolo tritato.

A questo punto, lessare i tonnellari (pasta all'uovo lungo e quadrato) oppure le tagliatelle (pasta all'uovo lungo e piatto) per poi scolarle al dente. Unire la pasta al condimento e lasciar amalgamare le tagliatelle aggiungendo eventualmente un goccio d'acqua di cottura o dei funghi, per regolare la consistenza.

Tips & Tricks

I vini che si abbinano alla pasta ai funghi sono: vini bianchi come Pinot Bianco, il Friulano e l'Orvieto - vini rossi come la Barbera, il Dolcetto d'Alba o Sangiovese di Romagna.



Pasta with porcini mushrooms and cherry tomatoes

For 4 persons | Time: 20-30 min



Ingredients

- 500 gr of tonnellari or tagliatelle
- 6-8 spoons of extra virgin olive oil
- 2 bags of dried porcini mushrooms of 10 grams
- 1 clove of garlic or 2 pieces of chopped onion
- 1 pinch of chopped chilli pepper
- 16 cherry tomatoes
- 4 tufts of chopped parsley
- salt

Preparation

Put the dried porcini mushrooms in a bowl and cover them with warm water. On average, it takes about 20-30 minutes for the mushrooms to come to life. Be careful to let the mushrooms soak properly otherwise, if they are not well hydrated, they may remain quite hard.

Chop a clove of garlic and leave to brown in a pan with the oil and possibly a pinch of chilli pepper. In the meantime, squeeze the mushrooms and add them to the pan to brown them for about 2-3 minutes.

In the meantime, cut the cherry tomatoes in half and add them to the porcini mushrooms. Brown everything for another couple of minutes, add a half a ladle of water from the mushrooms and half a glass of white wine, then lower the heat, cover with a lid and leave to cook for 10 minutes. At the end of cooking, add the chopped parsley.

At this point, boil the tonnellari (long and square egg pasta) or the tagliatelle (long and flat egg pasta) and then drain them when they are al dente. Add the pasta to the sauce, letting both components merge, adding a drop of cooking water or mushrooms if necessary, to adjust the consistency.

Tips & Tricks

The wines that go well with pasta and mushrooms are: white wines such as Pinot Bianco, Friulano and Orvieto - red wines such as Barbera, Dolcetto d'Alba or Sangiovese di Romagna.





La tartiflette

Pour 4 personnes | Préparation : 15 min | Cuisson : 1 h



Ingédients

- 1 kg de pomme de terre
- 200 g de lardons fumés
- 200 g d'oignon émincés
- 1 reblochon bien fait
(lorsqu'on appuie sur le côté du reblochon, le doigt doit s'enfoncer un peu)
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 gousse d'ail
- sel
- poivre

Préparation

1. Eplucher les pommes de terre, les couper en dés, bien les rincer et les essuyer dans un torchon propre.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle, y faire fondre les oignons.
3. Lorsque les oignons sont fondus, ajouter les pommes de terre et les faire dorer de tous les côtés.
4. Lorsqu'elles sont dorées, ajouter les lardons et finir de cuire.
5. D'autre part, gratter la croûte du reblochon et le couper en deux (ou en quatre).
6. Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7) et préparer un plat à gratin en frottant le fond et les bords avec la gousse d'ail épluchée.
7. Dans le plat à gratin, étaler une couche de pommes de terre aux lardons, disposer dessus la moitié du reblochon, puis de nouveau des pommes de terre. Terminer avec le reste du reblochon (croûte vers les pommes de terre).
8. Enfourner pour environ 20 minutes de cuisson.



Tartiflette

For 4 persons | Preparation: 15 min | Cooking: 1h



Ingredients

- 1kg potatoes
- 200gr smoked lardons
(think slab of bacon)
- 1 ripe Reblochon cheese
(soft under the finger)
- 2 tbsp olive oil
- 1 garlic clove
- salt
- pepper

Preparation

1. Peel the potatoes, dice, rinse thoroughly and dry with a clean towel.
2. In a pan, heat the oil and sweat the onions.
3. When the onions are translucent, add the potatoes and sautee until golden brown.
4. When done, add the lardons and finish cooking.
5. Then, scrape the cheese rind and cut in two (or four).
6. Preheat the oven (200°C - thermostat 6-7) and prepare the oven dish by rubbing bottom and sides with the peeled garlic clove.
7. In the oven dish, spread a layer of potatoes and lardons. Then lay one half of the cheese on top, spread another layer of potatoes and the second cheese half on top (rind over the potatoes).
8. Put in the oven and bake for about 20 min.



육회, 한국 스테이크 타르타르

4 인용 | 준비 : 15 분

성분

- 카르 파치 오 쇠고기 300g
- 얇은 조각으로. 절단하기 전에 정육점에 피를 닦아달라고 요청하십시오.
- 한국 배 1 개 반
- 달걀 노른자 1 개
- 흰색 (불구이)
- 참깨
- 당연히 고기와 계란은 매우 신선해야 합니다.

소스 용

- 간장 1 큰술
- 참기름 1 큰술
- 설탕 1 큰술
- 소금 1 티스푼
- 3 (또는 마음에 들면 4) 마늘 정향
- 참깨 1 작은 술
- 선택 사항 : 몇 개의 매우 얇은 조각 봄 양파

미국 요리 좋아하세요? 이 한국 전통 버전을 사용해 보세요! 다소 유사하고 다소 유쾌하게 다릅니다.

극복해야 할 장애물

이 조리법에서 결정적인 것은 한국 배, 구하기 어려울 수 있는 것입니다. 이 배는 우리가 유럽에서 알고있는 배와 맛이 매우 다르기 때문에 다른 배로 대체 할 수 없습니다. 한국 슈퍼마켓에 항상 매장이있는 것은 아닙니다. 이 조리법의 시간은 배를 발견 할 때입니다.

우리가 간다

1. 배를 작은 직사각형 막대기로 자른다 (작은 포메 프리트처럼)
2. 접시에 담습니다 (배가 고기 아래, 주변 또는 옆에 제공되도록).
3. 소스의 모든 재료를 섞는다.
4. 카르 파치 오 슬라이스를 반 센티미터의 줄무늬로 자릅니다.
5. 소스를 고기에 섞는다. 이 작업을 매우 부드럽게하십시오 : 고기는 질감과 일관성을 유지해야 합니다!
6. 접시에 고기를 놓고 작은 언덕 모양으로 만듭니다.
7. 상단에 작은 구멍을 뚫습니다.
8. 달걀 흰자에서 노른자를 분리하고 틀에 노른자를 놓습니다.
9. 참깨 몇 개를 더 뿌립니다 (선택적으로 봄 양파 몇 조각).

모두가 나눠 먹을 수 있도록 테이블 중앙에 접시를 서빙하세요. 모두가 앉고 시작할 준비가 되면 찹 스틱을 잡고 고기를 노른자와 배와 섞습니다.
감사합니다!



Yukhoe (육회), a Korean Steak Tartare

For 4 persons | Preparation: 15 min

Ingredients

- 300g carpaccio beef in thin slices. Ask the butcher to wipe off blood before cutting.
- 1 and a half Korean pears
- 1 egg yolk
- white (unroasted) sesame seeds
- Naturally, the meat and egg need to be super fresh.

For the sauce

- 1 tablespoon soy sauce
- 1 tablespoon sesame oil
- 1 tablespoon sugar
- 1 teaspoon salt
- 3 (or 4 if you love it) pressed garlic cloves
- 1 teaspoon sesame seeds
- Optional: a few super thin slices spring onion

Do you like Américain? Try this traditional Korean version! Somewhat similar, somewhat delightfully different.

Obstacle to overcome

Crucial to this recipe is something that can be hard to get, a Korean pear. This pear tastes very different from the pears we know in Europe, you can't substitute one for the other. Korean supermarkets don't always have it in store. The time for this recipe is when you spot the pears.

Off we go

1. Cut the Korean pear into small rectangular sticks (like tiny pommes frites).
2. Put them on a plate (so that the pear is served under, around or beside the meat).
3. Mix all ingredients for the sauce.
4. Take the carpaccio slices and slice them into stripes of half a centimeter.
5. Mix the sauce into the meat. Do this very softly: the meat needs to keep its texture and consistency!
6. Place the meat on the plate and mould it into a little hill.
7. Mold a small hole on top.
8. Separate the yolk from the white of the egg and place the yolk onto the mould.
9. Sprinkle with a few more sesame seeds (and, optionally, a few thin slices of spring onion).

Serve the plate in the middle of the table to be shared by all. When everyone is seated and ready to start, take your chop sticks and mix the meat with the yolk and the pear.
Bon appétit!



Spaghettis aux scampis à la diabolique

Pour 4 personnes | Durée : 20-30 min



Ingédients

- 500 gr de spaghettis ou des tagliatellis
- 20 scampis (non pelés)
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- des petites tomates cerise
- 60 ml de cognac
- 200 ml de crème
- 200 de coulis de tomates (genre passata)
- 2 petits piments rouges
- 1 noisette de beurre
- 1 botte de persil
- de l'huile d'olive
- poivre de cayenne
- poivre
- sel

Préparation

1. Faites chauffer l'eau pour les spaghettis.
2. Assaisonnez les scampis avec du sel et du poivre.
3. Faites chauffer le beurre et l'huile dans une poêle et faites frire les scampis jusqu'à ce qu'ils aient une belle couleur dorée. Sortez-les de la poêle et gardez-les au chaud.
4. Ajouter dans la poêle, l'oignon rouge finement haché, les petits piments rouges et l'ail.
5. Déglacer avec le cognac et la crème. Ajouter les petites tomates cerise coupées en 2.
6. Laisser réduire un peu jusqu'à ce que la sauce soit légèrement liée, puis ajouter la purée de tomates.
7. Mettre les spaghettis dans l'eau et les laisser cuire pendant 6 à 7 minutes (al dente).
8. Remettez les scampi dans la poêle et remuez bien. Laissez mijoter 5 à 10 minutes à feu doux.
9. Egoutter les spaghettis dans une passoire.
10. Voilà c'est prêt. Il n'y a plus qu'à servir.

Conseils

Si vous optez pour un service à l'assiette : Mettez les spaghettis, puis les scampis à la diabolique saupoudrés de persil finement haché.

Bon appétit ! ☺



Spaghetti with scampi fra diavolo

For 4 persons | Time: 20-30 min



Ingredients

- 500g spaghetti or tagliatelle
- 20 scampi (with shell)
- 1 red onion
- 2 garlic cloves
- cherry tomatoes
- 60ml brandy
- 200ml cream
- 200ml passata
- 2 small red peppers
- a knob of butter
- bunch of parsley
- olive oil
- cayenne pepper
- salt
- pepper

Preparation

1. Bring water to a boil for the pasta.
2. Season the scampi with salt and pepper.
3. Heat butter and olive oil in a pan. Sauté the scampi until they turn golden. Remove from the pan and keep warm.
4. In the pan, add finely chopped red onion, the red peppers and garlic.
5. Deglaze with brandy and cream. Add the halved cherry tomatoes.
6. Let the sauce reduce until slightly thickened. Add the passata.
7. Dump the pasta in the boiling water for 6 to 7 minutes (al dente).
8. Put the scampi back in the pan and stir well. Simmer for 5 to 10 minutes on low heat.
9. Drain the pasta.
10. Done! Ready to serve.

Tip

if you opt for a service on plate, start with the pasta, cover with the scampi and sprinkle with fresh parsley.

Bon appetit! ☺



Pumpkin Spice Latte

Savoureux et simple



Ingédients pour

le sirop de Pumpkin :

- 100 g de potimarron
- 250 ml d'eau
- 280 g de sucre
- 1/2 càc de cannelle
- 1/2 càc de gingembre
- 1/4 càc de noix de muscade

Pour une tasse

de Pumpkin Spice Latte :

- environ 4 càs de sirop de pumpkin
- 250 ml de lait d'avoine ou d'amande
- 1 café lungo (ou 2 espresso)
- 1 à 2 pincées de Cannelle

Sirop de potiron

- Faire préchauffer le four à 180°C.
- Couper le potimarron en deux et le vider de ses graines. Le mettre au four environ une heure (vérifier la cuisson) dans un plat en verre ou sur une plaque de four (chair contre plaque).
- Une fois que votre potimarron est bien cuit, enlever la chair et la mixer au blender ou au robot.
- Dans une casserole, mélanger 100 grammes de chair du potimarron mixée avec le reste des ingrédients du sirop : sucre, cannelle, gingembre, noix de muscade et eau. Porter à ébullition.
- Une fois que le sirop est arrivé à ébullition, laisser cuire quelques minutes en mélangeant.
- Retirer la casserole du feu et filtrer le sirop avec un tamis.
- Le sirop se conserve plusieurs semaines à l'intérieur d'une bouteille stérilisée.

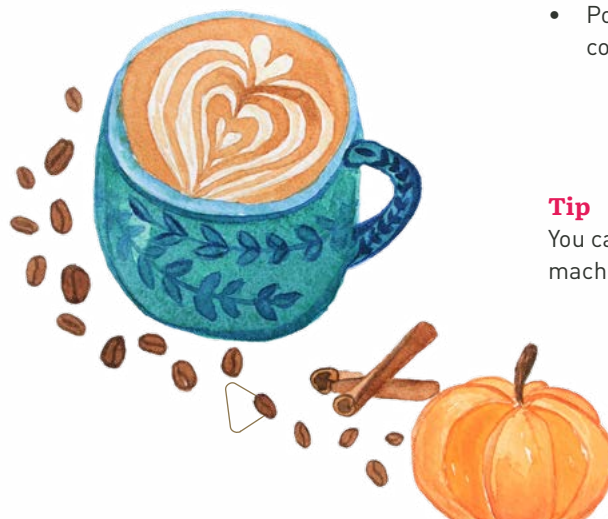
Pumpkin spice latte

- Mettre 2 à 4 cuillères à soupe (selon le goût) dans une tasse, ajouter le café et compléter avec le lait végétal et saupoudrer de cannelle.

Astuce

Vous pouvez faire mousser le lait très facilement avec une cafetière à piston ou avec un mousser. C'est encore meilleur !

Illustration: © Céline Zaghet



Pumpkin Spice Latte

Tasty and simple



Ingredients for

the pumpkin syrup:

- 100g pumpkin
- 250g water
- 280g sugar
- 1/2 tsp cinnamon
- 1/2 tsp ginger
- 1/4 tsp nutmeg

For 1 cup

Pumpkin Spice Latte:

- 4 tbsp pumpkin syrup
- 250ml oat or almond milk
- Coffee (lungo or 2 espresso)
- 1 or 2 pinches cinnamon

Pumpkin syrup

- Preheat the oven (180°C).
- Halve the pumpkin and scoop out the seeds. Bake the pumpkin in the oven for about one hour (check regularly) in a glass dish or on a baking sheet, flesh down.
- Once the pumpkin is cooked through, scoop out the flesh and blend.
- In a saucepan, mix 100g of pumpkin flesh with the other ingredients: water, sugar, cinnamon, ginger and nutmeg. Bring to boil.
- Once the syrup is boiling, cook for a few minutes while stirring.
- Remove the saucepan from the stove and sieve the syrup with a strainer.
- The syrup can be preserved for several weeks in a sterilized bottle.

Pumpkin spice latte

- Pour 2 to 4 tbsp of syrup (to taste) in a cup, stir in the coffee and the milk. Sprinkle with cinnamon.

Tip

You can easily bring the milk to a froth with a press coffee machine or a foamer. Even better!



Caldo Verde tradicional à portuguesa

Para 4 pessoas | Duração: 30 min



Ingredientes

- 150 g de couve para caldo verde
- 4 batatas
- 2 cebolas
- 1 dente de alho
- 1/2 chouriço de carne
- 1,5 l de água
- azeite q.b.
- Sal e pimenta q.b.

Preparação

- Descasque e pique as cebolas e o alho e aloure-os num tacho com um pouco de azeite e o chouriço inteiro.
- Junte as batatas, previamente descascadas e cortadas em pedaços. Tempere com sal e pimenta, adicione a água e deixe cozinhar.
- Quando as batatas estiverem cozidas, retire o chouriço e triture tudo com a varinha mágica. Adicione a couve, envolva e deixe ferver por cerca de 5 minutos.
- Corte o chouriço em rodelas e sirva-as com o caldo-verde.

Tips & Tricks

Tradicionalmente, apenas uma rodela de chouriço é colocada em cada tigela, embora alguns chefes gostem de adicionar metade do chouriço à sopa antes de a fazer em puré. A escolha é sua.



Portuguese kale soup (caldo verde)

For 4 persons | Time: 30 min



Ingredients

- 150 g of green cabbage or kale
- 4 potatoes
- 2 onions
- 1 clove of garlic
- 1/2 meat sausage (chorizo)
- 1,5 l of water
- olive oil
- salt and pepper

Preparation

- Cut the cabbage/ kale into fine julienne, wash it and let it drain.
- Peel and chop the onions and garlic and brown them in a pan with a little olive oil.
- Add the chorizo and the potatoes, peeled and cut into pieces, season with salt and pepper, add the water and let it cook.
- When the potatoes are cooked, remove the chorizo and shred everything with a blender. Add the cabbage, wrap and let it boil for about 5 minutes.
- Serve the green broth with the sliced chorizo.

Tips & Tricks

Tradition states that one slice and only one slice of chorizo is added to each bowl although some chefs like to add half the sausage to the soup before puréeing. It's your choice.



Guaca by Dave

Pour 4 personnes | Durée: 10 min + 30 min de temps de repos



Ingédients

- 2 avocats
- 1/4 tasse de coriandre
- 1/4 oignon
- 1 jalapeno
- 2 cuillères à café de jus de citron vert
- une pincée de sel
- 1 tomate

Préparation

Écrasez vos avocats en purée et hachez finement la coriandre, l'oignon, la tomate et le jalapeno. Mélangez le tout.

Ajoutez ensuite le jus de citron vert et le sel. Mettez au frigo pendant 30 minutes. Le jus de citron vert maintiendra la couleur naturelle de l'avocat.

Servez avec des chips comme amuse bouche avant le plat principal tel que des fajitas (cette recette sera pour une autre fois).

Tips & Tricks

La texture du guacamole dépend de votre préférence. Mixez pour obtenir une texture lisse ou laissez des blocs d'avocats pour plus de consistance.

Ceci n'est pas un avocat



Guaca by Dave

For 4 persons | Time: 10 min + 30 min resting time



Ingredients

- 2 avocados
- 1/4 cup of cilantro
- 1/4 onion
- 1 jalapeno
- 2 teaspoons lime juice
- a pinch of salt
- 1 tomato

Preparation

Mash the avocados in a bowl and add the finely chopped cilantro, onion, tomato and jalapeno.

Then add the lime juice and the salt.

Let the mixture settle in the fridge for 30 minutes. The lemon juice will keep the avocado mash green.

Best served with tortilla chips as an appetizer before moving on to a main course of fajitas (that's for next time).

Tips & Tricks

The texture depends on your personal preference. You can either mash to obtain a smooth paste or go for chunks in your guacamole.





Crema Di Limone

Per 6 persone | Durata: 30 min + 2h di riposo



Ingredienti

- 3 limoni
- 2 uova
- 100 g zucchero semolato
- 150 g burro morbido

Preparazione

Grattugiate la scorza dei limoni e spremetene il succo. Amalgamate in una ciotola, adatta per il bagnomaria, la scorza con lo zucchero semolato e le uova intere. Unite in ultimo il succo e mescolate delicatamente.

Cuocete il composto a bagnomaria, sospeso sull'acqua, che dovrà appena fremere e non bollire tumultuosamente. Mescolate con una frusta per 3-4 minuti, finché la crema non si sarà addensata. Togliete dal fuoco e fate intiepidire, continuando a mescolare per alcuni minuti. Unite il burro con la frusta, amalgamandolo a poco a poco.

Fate riposare in frigo per 2 ore. Poco prima di mangiarla montatela con le fruste elettriche per 1-2 minuti: diventerà più chiara e più spumosa.

Tips & Tricks

Ottimo con dei biscotti secchi sbriciolati, fragole e basilico.



Lemon Cream

For 6 persons | Time: 30 min + 2h resting time



Ingredients

- 3 Lemons
- 2 eggs
- 100 gr caster sugar
- 150 gr soft butter

Preparation

Grate the lemon zest and squeeze the juice from the lemons. Mix in a bowl, suitable for bain-marie, the lemon zest with the caster sugar and whole eggs. Finally add the juice and stir gently.

Cook the mixture in a bain-marie, suspended over the water, which should just quiver and not boil tumultuously. Stir with a whisk for 3-4 minutes, until the cream thickens. Remove from the heat and let it cool, continuing to stir for a few minutes. Add the butter with a whisk, stirring it little by little.

Let it rest in the fridge for 2 hours. Just before eating it, whip it with electric whisk for 1-2 minutes: it will become lighter and frothier.

Tips & Tricks

Excellent with crumbled dry cookies, strawberries and basil.



Vegan appeltaart

Smullen van de lekkerste taart

Ingrediënten

- 1 zanddeeg
- 4 appels
- 1 blik appelmoes
- 2 el suiker
- 1 el kaneel
- 50 g vegan boter
- 10 g confituur

Bereiding

1. Maak deeg.
2. Bak deeg 20 min in oven op 180°C.
3. Smeer opgewarmde confituur over de bodem.
4. Snijd de appels en doe ze in de pan met suiker en boter (bak tot ze juist beginnen zacht te worden).
5. Laat alles afkoelen.
6. Smeer een laag appelmoes over de bodem.
7. Voeg de appelschijfjes toe.
8. Bak voor 20- 25 min op 180°C.
9. Haal uit de oven en sprenkel er poedersuiker op.
10. Zet een 5 min in de oven tot suiker gesmolten is.
11. Smeer de rest van de gesmolten boter erop voor glans.



Illustration: © Céline Zaghet



Vegan Apple Pie

Régalez-vous du gâteau le plus savoureux

Ingredients

- 1 short-crust pastry
- 4 apples
- 1 can of apple sauce
- 2 tbsp sugar
- 1 tbsp cinnamon
- 50 g vegan butter
- 10 g jam

Preparation

1. Make the dough.
2. Bake the dough for 20 minutes in the oven at 180°C.
3. Spread the warmed jam over the bottom of the dough.
4. Slice the apples and put them in the pan with sugar and butter (fry just until they start to soften).
5. Let everything cool down.
6. Spread a layer of apple sauce over the bottom.
7. Add the apple slices.
8. Bake for 20-25 minutes at 180°C.
9. Remove from the oven and sprinkle with powdered sugar.
10. Place it back in the oven for 5 minutes until the sugar is melted.
11. Spread the rest of the melted butter on top for a nice glaze.



Ρεβυθοκεφτέδες

Ένα πολύ υγιεινό και νόστιμο ορεκτικό



Υλικά

- 1κ ρεβύθια
- 1/2 κ πατάτες
- 1/2 κ κρεμμύδια
- 2 σκελίδες σκόρδο
- μαϊντανό
- άνιθο
- ματζουράνα
- δυόσμο
- αλάτι και πιπέρι
- αλεύρι και λάδι για τηγάνισμα

Εκτέλεση

Μουσκεύουμε τα ρεβύθια από την προηγούμενη μέρα. Την επομένη τα στραγγίζουμε. Βράζουμε τις πατάτες και τις ξεφλουδίζουμε.

Κόβουμε τα κρεμμύδια.

Βάζουμε όλα τα υλικά στο μίξερ (ρεβύθια, πατάτες, κρεμμύδια και όλα τα μυρωδικά) και φτιάχνουμε το μείγμα. Αν «λασπώσει», σημαίνει ότι έχουμε βάλει περισσότερο κρεμμύδι απ'όσο πρέπει οπότε συμπληρώνουμε με πατάτα ή αλεύρι.

Αλευρώνουμε και τηγανίζουμε σε ζεστό λάδι για να μη διαλυθούν αλλά όχι καυτό και μαυρίσουν απ'έξω χωρίς να τηγανιστούν από μέσα.

Συμβουλές

Για να μην έχουν πολλά υγρά οι πατάτες, μόλις βράσουν αφαιρούμε το νερό, σβήνουμε τη φωτιά και τις αφήνουμε για λίγο για να στεγνώσουν. Προσοχή να μην καούν!

Μπορούμε επίσης να προσθέσουμε κόκκινο κρασί στη μίξη αν θέλουμε.

Κάποιοι προσθέτουν ρύζι, άλλοι κύμινο, ρίγανη ή άλλα μυρωδικά. Συνίσταται να κάνουμε διάφορες δοκιμές με διαφορετικά υλικά, για να δούμε τι μας αρέσει πιο πολύ.



Revithokeftedes (chickpea balls)

A very healthy and delicious appetizer



Ingredients

- 1kg chickpeas
- 1/2 kg potatoes
- 1/2 kg onions
- 2 cloves of garlic
- parsley
- dill
- marjoram
- mint
- salt, pepper
- flour and frying oil

Procedure

Cover the chickpeas with water and leave overnight to soak. Drain the water away the next morning.

Boil and peel the potatoes. Cut the onions.

Place all ingredients into a blender. If it gets soggy it means that we added too many onions, so add some flour or potatoes and that should solve the issue.

Make small balls of about 3cm diameter, flour them and fry in warm oil. Avoid very hot oil, this will blacken them and will not allow proper cooking.

Tip

To get rid of the potato broth, remove all water after boiling, turn off the cooker and leave the pot on the heat for a while. Don't let them burn!

Add some red wine into the knead if you like.

Some add rice, cumin, oregano or other herbs. Try different versions and see what you prefer.



Koekjes van havermout, banaan en kokos

& Krokante kikkererwten

Ingrediënten

- 2 rijpe bananen
- 80 g havermout
- 50 g geraspte kokos
- Je kan optioneel ook andere dingen toevoegen: rozijnen, chocolade, noten, ...

Koekjes van havermout, banaan en kokos

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Prak de bananen tot een smeulige pap. Meng er de havermout en de geraspte kokos onder. Maak er hoopjes van en leg ze op een bakplaat.
- Zet 15 à 20 min in de oven.

Ingrediënten

- 400 gr kikkererwten uit blik
- 1 el kokosolie
- 1/2 tl tijm
- 1 snuifje zout

Krokante kikkererwten

- Spoel de kikkererwten af onder koud stromend water. Leg ze vervolgens tussen twee stukken bakpapier en wrijf er goed over zodat de velletjes loskomen. Verwijder de velletjes vervolgens.
- Smelt de kokosolie in een pannetje op het vuur en giet deze over de kikkererwten. Voeg nog een halve theelepel tijm en een flinke snuif zout toe. Meng het geheel goed onder mekaar.
- Stort de kikkererwten uit op een met bakpapier beklede bakplaat en plaats deze gedurende 40 minuten in een voorverwarmde oven van 180 graden.



Oatmeal, banana and coconut biscuits

& Crispy chickpeas

Ingredients

- 2 ripe bananas
- 80 g oatmeal
- 50 g grated coconut
- You can optionally also add: raisins, chocolate chips, nuts, etc.

Oatmeal, banana and coconut biscuits

- Preheat the oven to 180°C.
- Mash the bananas until creamy.
- Mix in the oatmeal and the grated coconut.
- Scoop the mix into balls and place evenly on a baking tray.
- Place in the oven for 15 to 20 minutes.

Ingredients

- 400 g canned chickpeas
- 1 tbsp coconut oil
- 1/2 tsp thyme
- 1 pinch of salt

Crispy chickpeas

- Rinse the chickpeas under cold running water.
- Place them between two pieces of parchment paper and rub them well until the skin comes loose.
- Remove the skin.
- Melt the coconut oil in a pan on the stove and pour it over the chickpeas.
- Add half a teaspoon of thyme and a good pinch of salt.
- Mix together well.
- Pour the chickpeas onto a baking tray and cover with parchment paper.
- Place the tray in a preheated oven at 180°C for 40 minutes.



Nigellas Clementinenkuchen (nach Nigella Lawson)

Zubereitung: 2 Stunden um die Clementinen zu kochen,
1 Stunde um den Kuchen zu backen | 20cm runde Springform



Zutaten

- 4-5 mandarinen mit schale, ca. 375g
- geschmolzene butter zum einfetten
- 6 große freilandeier
- 225g zucker
- 250g gemahlene mandeln
- 1 gehäufte teelöffel backpulver
- 100 dunkle orangenschokolade bester qualität

Preparation

Clementinen in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 2 Stunden simmern. Wasser abgießen und kalt werden lassen. Dann die Mandarinen durchschneiden und die Kerne entfernen. Nun alles – Schale, weiße Schale und Fruchtfleisch – in der Küchenmaschine zu Brei verarbeiten.

Backofen auf 190 °C vorheizen. Kuchenform einfetten und mit Backpapier auslegen.

Eier verquirlen, Zucker, Mandeln und Backpulver hinzugeben und gut verrühren, dann den Clementinenbrei zugeben und alles vermengen. Teig in die Kuchenform füllen und für etwa 1 Stunde backen (Holzstäbchentest machen!). Den Kuchen nach etwa 40 Minuten abdecken, um ein Verbrennen zu verhindern. Dann aus dem Ofen nehmen und sofort die Schokolade darüber raspeln, während er noch in der Backform ist. Vollkommen kalt werden lassen. Aus der Form nehmen und in einem luftdichten Behälter lagern.

Tips & Tricks

Nicht in Versuchung kommen, den Kuchen warm zu servieren. Er sollte erst gegessen werden, wenn er vollkommen abgekühlt ist, da dann der Geschmack der Mandeln und Clementinen herausgekommen ist und der Kuchen saftig geworden ist. Am besten am folgenden Tag servieren.



Nigella's Clementine Cake (by Nigella Lawson)

Preparation: 2 hours to cook the clementines, 1 hour to bake the cake | 20cm springform cake tin



Ingredients

- 4-5 clementines, skin on, to weigh 375g
- melted butter for greasing
- 6 large free range eggs
- 225g sugar
- 250g ground almonds
- 1 heaped teaspoon baking powder
- 100g good-quality dark orange chocolate

Preparation

Put the clementines in a saucepan, cover with cold water, bring to the boil and simmer for about 2 hours. Drain and set aside to cool. Then cut each clementine in half and remove all the pips. Then pulp everything – skins, pith and the fruit – in a food processor.

Preheat the oven to 190°C. Butter and line the cake tin with greaseproof paper.

Beat the eggs, add the sugar, almonds and baking powder. Mix well, add the pulped Clementines, then stir together. Pour the mixture into the cake tin and bake for 1 hour or so until a skewer inserted into the centre of the cake comes out clean. Cover the cake with foil or geasproof paper after about 40 minutes to prevent the top from burning. Remove from the oven and immediately grate the chocolate over the top of the cake while still in the tin. Leave to cool completely. Remove from the tin and store in an airtight container.

Tips & Tricks

Don't be tempted to serve this cake warm. It must only be eaten once it has cooled as the texture becomes moist and flavours of the almonds and clementines have taken hold. It is best served the day after it's made.



Butternut Squash Mac and Cheese

A healthier version of macaroni and cheese



Ingredients

- 1 lb. dry whole-wheat macaroni (regular macaroni is fine)
- 1 tsp. olive oil
- 1 medium onion, chopped
- 2 medium red bell peppers, chopped
- 3 cups cubed butternut squash
- 1 ¾ cups low-sodium organic chicken broth
- 1 cup low-fat (1%) milk
- 2 Tbsp. low-fat (1%) plain Greek yogurt
- 1 cup shredded Gruyere (or Swiss) cheese
- 1 cup shredded sharp cheddar cheese
- sea salt and ground black pepper (to taste)
- non-stick cooking spray
- finely chopped fresh parsley (for garnish)

Instructions

1. Preheat oven to 375° F.
2. Cook macaroni according to package directions. Drain and set aside.
3. Heat oil in large non-stick skillet over medium-high heat.
4. Add onion and bell peppers; cook, stirring frequently, for 4 to 6 minutes, or until onion is translucent. Set aside.
5. Combine squash, broth, and milk in a medium saucepan. Bring to a boil over medium-high heat. Reduce heat to medium; gently boil for 22 to 25 minutes, or until squash is tender.
6. Place squash mixture in a blender or food processor; cover with lid and kitchen towel. Blend until smooth.
7. Combine squash mixture, macaroni, onion mixture, yogurt, and cheeses. Season with salt and pepper if desired; mix well.
8. Place macaroni mixture in a 13 x 9-inch ceramic or glass baking dish that has been coated with spray. Bake for 25 to 30 minutes, or until sauce is bubbling.
9. Garnish with parsley if desired.

Tips & Tricks

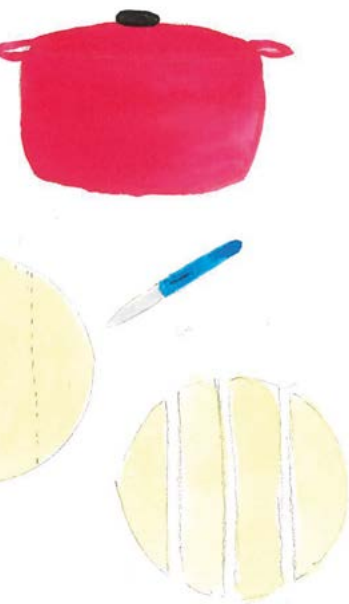
To make this Lacto-Ovo Vegetarian, simply swap chicken broth for vegetable broth.





Ingrédients pour une quarantaine de pièces

- 1 demi-chou-fleur
- 1 petit brocoli
- 4 grosses pommes de terre farineuses
- 1 paquet de feuilles de brick
- beurre
- ail
- muscade
- sel
- poivre



Triangles aux légumes

Durée: 30 min

Préparation

Épluchez les pommes de terre, rincez-les et faites-les cuire. Nettoyez le brocoli et le chou-fleur, faites-les cuire à l'eau ou à la vapeur (en les gardant encore un peu fermes). Versez le tout dans un plat. Ajoutez une bonne noix de beurre, salez, poivrez, ajoutez un peu d'ail pressé et un peu de noix de muscade. Mélangez ensuite grossièrement le tout avec une fourchette en prenant soin de garder des morceaux. Prenez ensuite les feuilles de brick. Découpez chaque feuille en 4 lamelles. Prenez une lamelle de pâte, mettez une bonne cuiller du mélange au bord de la lamelle et pliez-la afin d'obtenir un triangle (voir dessin). Une fois tous les triangles façonnés, versez un peu d'huile neutre (tournesol ou autre) dans une grande poêle et faites dorer les triangles de chaque côté. Quand la pâte est bien colorée et croustillante, faites reposer votre préparation quelques minutes sur du papier absorbant. Il ne vous reste plus qu'à déguster. Selon l'envie du jour et l'approvisionnement du frigo, je rajoute des épices indiennes, du fromage râpé, des fèves des marais, des petits pois frais ou même de la viande hachée de bœuf, ...

Encore un petit conseil : ne jetez pas le pied du brocoli, il est très bon. Il suffit d'en éplucher les parties les plus coriaces et de le cuir comme vous le feriez pour les bouquets (mais un peu plus longtemps). Ensuite vous pouvez en faire des petits cubes et les faire sauter avec les bouquets à la poêle dans un fond d'huile d'olive. Vous pouvez aussi l'incorporer à vos soupes, pestos, ...

Bon appetit !

Illustrations: © Maïté Dantine

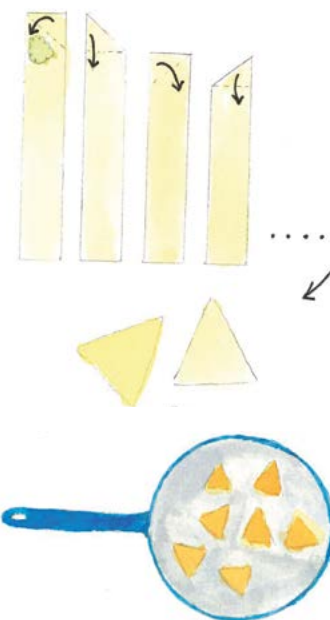


Veggie triangles

Time: 30 min

Ingredients for around 40 pieces

- 1/2 cauliflower
- 1 small broccoli
- 3 big floury potatoes
- 1 pack of filo pastry sheets
- butter
- garlic
- nutmeg
- salt
- pepper



Preparation

1. Peel, rinse and cook the potatoes.
2. Clean the broccoli and cauliflower. Cook them in water or with a steamer and keep them firm.
3. Place the potatoes and vegetables in a dish. Add a generous pad of butter. Season with salt and pepper then add pressed garlic and a bit of nutmeg. Season to taste.
4. Carefully mix with a fork without breaking the vegetable chunks. This will be more pleasant to savour.
5. Cut the filo sheets in four strips
6. On each strip, lay a scoop of veggie on the edge of the strip and fold into a triangle (see picture)
7. Once all triangles are shaped, pour some cooking oil (like sunflower oil) in a large pan. Fry the triangles on both sides until golden.
8. When the dough is gold and crispy, let the triangles rest on a sheet of kitchen paper. It's time to indulge!

Depending on my desire or content of my fridge, I may add indian spices, grated cheese, horse beans, fresh peas and even ground beef...

A little of advice... after having discarded the broccoli stem for years, I wondered why I should snub something edible. Simply peel them, remove the tough parts and cook them the same way you cook the flowers ... a bit longer perhaps. Then, dice them and sauté with the flowers in a pan with olive oil. You may as well as them to a soup or pesto ...

Enjoy!



Soul Pie

To warm the hearts of your colleagues with Inspiration



Ingredients

- one cup of Learning
- 3/4 cup of Smart Thinking
- 3 units of Focus
- quite a few Conversations
- a lot of Laughter
- some Fun
- a full cup(!) of Listening
- 3 tablespoons of Patience
- a spoonful of Sharing
- a great deal of Common interest
- a dash of Vulnerability
- a squeeze of Imagination

For the dough

Sift the Learning to separate the useful ingredients. Stir the good learning and the Smart Thinking. When well mixed, make a hole and add 3 units of Focus. Make a firm dough and roll out. Bake until well done.

For the filling

Blend Conversation and Laughter together. Add Fun to you own taste. Mix with a full (!) cup of Listening and 3 tablespoons of Patience. Sprinkle generously with Sharing and a great deal of Common interest. Sweeten with Vulnerability. Keep this liquid cream nicely warm.

Finishing touch

Pour the filling in the pie crust and give a generous squeeze of Imagination. Cut the cake into equal pieces.

ENJOY!



Sopa de invierno de la yaya

Para 4 personas



Ingredientes

- 150 g de chorizo ibérico
- 2 palitos de apio
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 500 g de espinacas frescas
- 410 g de garbanzos cocidos de buena calidad
- 8 tomates frescos
- 2 huevos hervidos
- 1/3 litros de caldo de pollo
- pimienta negra recién molida
- sal marina
- aceite de oliva virgen extra
- 55 g de jamón serrano (jamón serrano o pata negra)

Instrucciones

1. Ponga un par de cucharadas de aceite de oliva en una olla grande y agregue el chorizo. Calentar y cocinar durante un par de minutos hasta que salga la grasa del chorizo, luego agregar la cebolla, el ajo y el apio. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 15 minutos con la tapa puesta y sin colorear las cebollas. Ahora quite la tapa, el olor y el color serán fantásticos. Remove.
2. Agregue las espinacas, los tomates, los garbanzos y el caldo de pollo. Lleve a ebullición, luego baje el fuego y cocine a fuego lento durante unos 40 minutos.
3. En este punto, puede retirar aproximadamente un tercio de la mezcla y hacer un puré en un procesador de alimentos. Viértelo de nuevo en la olla, revuélvalo bien y sazónalo al gusto con sal y pimienta. Retirar del fuego y agregar la pata negra o el jamón y 2 o 3 cucharadas de buen aceite de oliva virgen extra español. Dividir en tazones y rallar un poco de huevo duro encima.
4. ¡Prepara una servilleta para cuando empezes a comer y sientas el calor fluir por el cuerpo!

Tips & Tricks

¡Garantizado para poner vello en tu pecho en un día frío!



My favourite Spanish winter Soup

Serves 4



Ingredients

- 150 g Iberico chorizo sausage
- 2 sticks Celery
- 1 clove Garlic
- 1 onion
- 500 g spinach, fresh
- 410 g cooked chickpeas, good-quality
- 8 tomatoes, fresh
- 2 eggs, boiled
- 1 1/3 Litres chicken stock
- 1 black pepper, freshly ground
- 1 sea salt
- 1 olive oil, extra virgin
- 55 g Spanish ham (jamón serrano or pata negra)

Instructions

1. Put a couple of tablespoons of olive oil into a large pot and add the chorizo. Heat up and cook for a couple of minutes until the fat comes out of the chorizo, then add your onion, garlic and celery. Turn the heat down and cook slowly for 15 minutes with a lid on and without colouring the onions. Now take the lid off - the smell and colour will be fantastic. Stir.
2. Add your spinach, tomatoes, chickpeas and chicken stock. Bring to the boil, then lower the heat and simmer for around 40 minutes.
3. At this point you can remove about a third of the mixture and purée it in a food processor. Pour it back into the pot, give it a good stir and season to taste with salt and pepper. Remove from the heat and stir in the pata negra or ham and 2 or 3 tablespoons of good Spanish extra virgin olive oil. Divide into bowls and grate some hard-boiled egg on top.
4. Prepare a napkin for when you start eating and feeling the warmth flow through the body!

Tips & Tricks

Guaranteed to put hair on your chest on a cold day!



Savoury Cheese Puffs

Recipe compliments of "A Taste of Guyana"

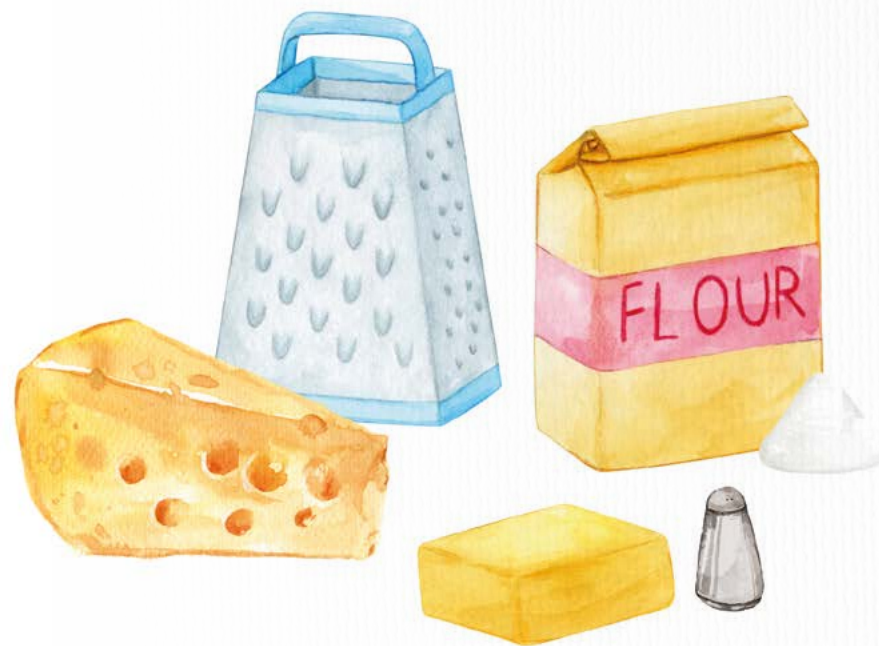


Ingredients

- 4 oz cheese, grated
- 4 oz butter
- 4 oz flour
- pinch of salt

Preparations

1. Cream cheese with butter and add flour and salt.
2. Flour the palms of the hands and roll portions of the mixture into balls about the size of marbles.
3. On a floured baking sheet, place the balls on this, fairly far apart.
4. Bake in a moderate oven (375°F) for 15 minutes or until firm. Do not let them brown.





La spécialité de François autrement appelé Gratin de Courgette au Curry Coco

Pour 4 personnes | Préparation : 50 min + 30 min de cuisson



Ingredients

- 2 belles courgette
- 2 belles gousses d'ail
- 1 oignon jaune
- 150g de quinoa
- 1 bûche de fromage de chèvre
- 125g de fromage râpé
- 250ml de lait de coco
- 2 càs de maïzena
- 1 càs de curry
- poivre
- bouillon de légume
- chapelure

Préparation

Emincez l'oignon et les gousses d'ail. Faites revenir l'ail et l'oignon avec un peu d'huile végétale. Détaillez les courgettes en cubes de plus ou moins 1cm. Ajoutez les courgettes à l'ail et l'oignon et faites les dorer à feu moyen puis réservez la préparation pour plus tard. Rincez le quinoa et cuisez-le avec un peu de bouillon de légume. Réservez la préparation pour plus tard. Dans une petite casserole, versez le lait de coco et ajoutez-y le curry. Poivrez à convenance. Lorsque le mélange est chaud, ajoutez la Maïzena pour épaissir le mélange. Une fois épaisse réservez la sauce pour plus tard.

Dans un grand récipient, mélangez l'ensemble des préparations préalablement effectuées. Ajoutez 100g de fromage râpé.

Coupez la bûche de chèvre en rondelles. Huilez un plat à gratin et ajoutez de la chapelure dans le fond et sur les côtés. Versez l'ensemble de la préparation dans le plat et disposez les rondelles de fromage de chèvre au-dessus de la préparation. Saupoudrez de chapelure et de 25g de fromage râpé.

Mettez le plat au four à 180°C pendant 25 à 30min.



François' special also known as Coco Curry Courgette Gratin

For 4 persons | Time: 50 min + 30 min cooking



Ingredients

- 2 courgettes
- 2 garlic cloves
- 1 onion
- 150 gr quinoa
- 1 goat cheese log
- 125 gr grated cheese
- 250 ml coco milk
- 2 tbs cornflour
- 1 tbs curry
- pepper
- 1 vegetable stock cube
- breadcrumbs

Preparation

Mince the onion and the garlic cloves. Sauté the garlic and onion with a little vegetable oil. Cut the courgettes into cubes of about 1cm. Add the courgettes to the garlic and onion and brown them over a medium heat and reserve the preparation for later. Rinse the quinoa and cook it with some vegetable stock. Reserve the preparation for later.

In a small saucepan, pour the coconut milk and add the curry. Add pepper to taste. When the mixture is hot, add the cornflour to thicken it. Once thickened, reserve the sauce for later.

In a large container, mix all the preparations previously made. Add 100g of grated cheese.

Cut the goat log into slices. Oil a gratin dish and add breadcrumbs to the bottom and sides. Pour the whole mixture into the dish and place the slices of goat's cheese on top of the mixture. Sprinkle with breadcrumbs and 25g of grated cheese.

Put the dish in the oven at 180°C for 25 to 30 minutes.



Hollandse Snert

Benodigdheden voor 4 personen



Ingrediënten

- 2 vakenspoten
- 500 gr. verse worst
- 50 gr. boter of margarine
- 750 gr. groene erwten
- 4 l. water
- 30 gr. zout
- 4 preien
- 1 bosje selderijgroen
- 1 kleine selderijknol
- 2 aardappelen

Bereiding

Was de erwten, week ze een nacht in het water en kook ze de volgende dag in hetzelfde water zachtjes gaar (+/- 2 uur). Giet ze met het nat door een paardeharen zeef en wrijf er de erwten door, tot alleen de schillen overgebleven zijn. Kook in dit vocht de gewassen poten een uur, de gewassen worst een half uur (deze laatste wordt er dan uitgenomen en tegen het opdoen weer in de soep opgewarmd)

Voeg er dan de schoongemaakte, fijngesneden en zeer goed gewassen groeten en aardappelen bij en laat alles samen, af en toe roerende, zachtjes koken, tot de soep gelijkmatig gebonden is en het vlees van het been loslaat. Vul de soep van tijd tot tijd met wat water aan. Geef er roggebrood bij. Beschouw de soep al hoofdgerecht van een maaltijd en dien er alleen een nagerecht bij.

Tips & Tricks

In plaats van groene erwten kunnen ook parel- of split-erwten gebruikt worden, in welk geval de soep natuurlijk niet gezeefd hoeft te worden, doch voegt men de groenten bij de halfgaargekookte erwten en laat alles samen nog +/- 1 uur koken. De verse worst kan door spek vervangen worden, de varkenspootjes door varkensoren of varkenskragjes. Ter garnering kunnen ook schijfjes rookworst op de opgediende soep gelegd worden.

Bron: Het kookboek van de Amsterdamse Huishoudschool



Dutch split pea soup (Snert)

Makes 4 servings



Ingredients

- 2 pork feet
(can be replaced by pig's ears or pork knuckles)
- 500 gr. fresh sausage
(can be replaced by bacon)
- 50 gr. butter or margarine
- 750 gr. green peas
- 4 litres of water
- 30 gr. salt
- 4 leeks
- 1 bunch of celery greens
- 1 small celery root
(celeriac)
- 2 potatoes

Preparation

1. Wash the peas, soak them overnight in water and cook them gently in the same water the next day (+/- 2 hours).
2. Pour them with the water through a horsehair sieve and rub the peas through until only the skins are left.
3. Boil the washed legs in this liquid for an hour, the washed sausage for half an hour (the latter is then taken out and reheated in the soup when used).
4. Then add the cleaned, finely chopped and very well washed vegetables and potatoes.
5. Simmer everything together, stirring occasionally, until the soup is evenly thickened, and the meat is separating from the bone.
6. Top up the soup with some water from time to time
7. Serve with rye bread and garnish with slices of smoked sausage on top of the soup.

Consider the soup as the main course of a meal and only serve a dessert.

Tips & Tricks

Instead of green peas, pearl or split peas can also be used, in which case the soup does not need to be sieved, of course, but the vegetables are added to the half-cooked peas and everything is boiled together for +/- 1 hour.



Dúo de salsitas para mojar

Las dos son muy fáciles de preparar, ¡pero deliciosas!



Ingredientes

salsa de mejillones

- 1 lata de mejillones (normalmente elijo mejillones en escabeche y no es necesario condimento adicional)
- 1 porción de queso fresco (p. Ej., queso crema Philadelphia)
- Palitos de pan, zanahorias crudas, pepino o coliflor

Ingredientes

crema de salmón

- salmón fresco
- salmón ahumado
- pimienta
- eneldo
- sal (si lo desea)
- queso fresco (p. ej., queso crema Philadelphia)
- leche
- recursos pesqueros
- palitos de pan, zanahorias crudas, pepino o coliflor

Salsa de mejillones

Coges una lata de mejillones. Escúrrelos, pero guarda el jugo.

Añádele queso fresco (por ejemplo Philadelphia) y tritura todo hasta obtener una salsa líquida. Si la encuentras demasiado espesa, añádele algo del jugo. Yo suelo optar por mejillones en escabeche y no hace falta condimento extra.

Se puede servir con palitos de pan, pero también con zanahoria, pepino o coliflor.

Crema de salmón

Esta salsa sale un poco más cara, porque utilizo tanto salmón ahumado como crudo.

Frío el salmón fresco en la sartén, con pimienta y eneldo. No considero necesario añadirle sal.

Después, trituro queso Philadelphia con el salmón frito y el ahumado. Para obtener una textura líquida, le añado leche o caldo de pescado. Aquí tampoco hace falta condimentar más.

Ingredients

Mussel sauce

- 1 can of mussels (I usually choose pickled mussels "en escabeche" and no extra seasoning is necessary)
- 1 portion of fresh cheese (ex: Philadelphia cream cheese)
- Breadsticks, raw carrots, cucumber, or cauliflower

Ingredients

Mussel sauce

- fresh salmon
- smoked salmon
- pepper
- dill
- salt (if desired)
- fresh cheese (ex: Philadelphia cream cheese)
- milk
- fish stock
- breadsticks, raw carrots, cucumber, or cauliflower

Duo of dipping sauces

Both very easy to prepare, but delicious!



Mussel sauce

1. Drain 1 can of mussels, but keep the juice for later.
2. Add fresh cheese (ex: cream cheese).
3. Mix everything together until you get a runny sauce (if you want it to be smoother, add some of the juice).
4. Serve with breadsticks, raw carrots, cucumber, or cauliflower.

Salmon salad

1. Fry the fresh salmon in a pan, with pepper and dill (add salt if desired, but it is not necessary).
2. Mix the baked and smoked salmon with cream cheese
3. For smooth sauce add a little milk, but a little fish stock is also possible.
4. Season if desired.
5. Serve with breadsticks, raw carrots, cucumber or cauliflower.

This is a bit more expensive, because for this sauce I buy both fresh salmon and smoked salmon.



Winterse koolrabilasagne

Ideaal voor gezellige koude avonden!



Ingrediënten

- 2 koolrabi
- 1 ui
- 3 teentjes look
- 3 takjes selder
- 1 grote wortel
- 500 g rundsgehakt
- 2 blikken gepelde tomaten
- 250 g ricotta
- gedroogde oregano
- peper en zout
- 100 ml melk
- 100 ml room
- 1 ei
- geraspte mozzarella
- olijfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190°C.

Schil de koolrabi's en snijd in fijne plakjes. Kook ze in enkele minuten beetgaar in water. Giet af en spoel even af onder koud water.

Snijd de ui, look, selder en wortel in kleine stukjes en stoof ze aan in een beetje olijfolie. Voeg het gehakt toe en bak verder tot het gaar is. Voeg dan de tomaat in blik, oregano en peper en zout toe. Laat 20 minuten zachtjes pruttelen. Voeg op het einde de 100g ricotta toe.

Meng in een kom de resterende ricotta met de melk, room en het ei. Kruid met zout en veel peper.

Stel de lasagne samen door laagjes af te wisselen. Start met een laag tomatensaus, gevolgd door een laagje koolrabischijfjes en een laag witte saus. Ga zo verder tot alles opgebruikt is. Eindig met een laag koolrabi met witte saus en werk af met de geraspte mozzarella.

Zet gedurende 35 à 45 minuten in de oven.

Smakelijk!



Winter kohlrabi lasagne

Ideal for cold but cozy evenings!



Ingredients

- 2 kohlrabi (German turnip)
- 1 onion
- 3 cloves of garlic
- 3 sprigs of celery
- 1 large carrot
- 500 g minced beef
- 2 cans of peeled tomatoes
- 250 g ricotta
- dried oregano
- pepper and salt
- 100 ml of milk
- 100 ml cream
- 1 egg
- grated mozzarella
- olive oil

Preparation

1. Preheat the oven to 190°C.
2. Peel the kohlrabies and cut into fine slices.
3. Boil them al dente in water for a few minutes.
4. Drain and rinse briefly under cold water.
5. Cut the onion, garlic, celery, and carrot into small pieces and sauté them in a bit of olive oil.
6. Add the ground beef and continue frying until cooked.
7. Add the canned tomato, oregano, and salt and pepper.
8. Let it simmer gently for 20 minutes.
9. Add 100g of ricotta at the end.
10. In a bowl, mix the remaining ricotta with the milk, cream, and egg.
11. Season with salt and lots of pepper.
12. Compose the lasagna by alternating layers. Start with a layer of tomato sauce, followed by a layer of kohlrabi slices, and a layer of white sauce. Continue until everything is used up. Finish with a layer of kohlrabi with white sauce and top with grated mozzarella.
13. Place in the oven for 35 to 45 minutes.

Enjoy!



Tourelles de noix de Saint-Jacques aux petits pois

Pour 4 personnes | Moins de 30 min



Ingédients

- noix de Saint-Jacques 12
- jambon fumé 4 tranches
- petits pois (surgelés) 200 g
- tomates 1
- crème légère 1 dl
- farine 2 c. à soupe
- huile d'olive 3 c. à soupe
- vinaigre balsamique 0.5 c. à soupe
- basilic 15 feuilles
- poivre de Cayenne
- sel
- poivre

Au préalable

1. Faites dégeler superficiellement les noix de Saint-Jacques et épongez-les bien.
2. Mélangez la farine, le poivre de Cayenne et une pincée de sel, et roulez les noix de Saint-Jacques dans ce mélange. Éliminez l'excédent de farine.
3. Coupez chaque tranche de jambon fumé en 3.
4. Pelez la tomate (pour votre facilité, plongez-la au préalable pendant 10 s dans l'eau bouillante) et coupez-la en petits dés. Mélangez ceux-ci avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Salez et poivrez.

Préparation

1. Portez une casserole d'eau à ébullition et faites-y cuire les petits pois à découvert durant 10 min. Égouttez.
2. Mixez les petits pois avec la crème et les feuilles de basilic jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Salez et poivrez.
3. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans un poêlon et faites-y revenir les noix de Saint-Jacques durant 2 min de chaque côté.

Présentation

Dressez 3 tourelles par assiette (à l'aide d'un anneau ou d'un pot de yaourt vide dont vous avez enlevé le fond) en alternant 1 c. à soupe de purée de petits pois, 1 morceau de jambon fumé et 1 noix de Saint-Jacques. Garnissez les assiettes de dés de tomates et accompagnez éventuellement de baguette et ajoutez un trait de crème balsamique.



Turrets of scallops with peas

Serves 4 | Less than 30 min



Ingredients

- 12 scallops (frozen)
- 4 slices smoked ham
- 200 g peas (frozen)
- 1 tomato
- 1 dl light cream
- 2 tablespoon flour
- 3 tablespoon olive oil
- 0.5 tablespoon balsamic vinegar
- 15 basil leaves
- cayenne pepper

Beforehand

1. Superficially defrost the scallops and dry them with kitchen paper.
2. Mix the flour, cayenne pepper and a pinch of salt. Roll the scallops in the mix and discard the excess flour.
3. Cut each slice of smoked ham into 3.
4. Peel the tomato (for your convenience, immerse it in boiling water for 10 seconds) and cut it into small cubes. Mix with 1 tbsp. of olive oil and balsamic vinegar. Add salt and pepper.

Preparation

1. Bring a pan of water to a boil and cook the peas uncovered for 10 minutes. Drain.
2. Mix the peas with the cream and the basil leaves until a homogeneous mixture is obtained. Salt and pepper.
3. Heat 2 tbsp. olive oil in a skillet and brown the scallops for 2 minutes on each side.

Presentation

Build 3 turrets on each plate (use a ring or a bottomless yogurt container) alternating 1 tbsp of mashed peas, a piece of smoked ham and one scallop. Garnish the plates with diced tomato. You may add a dash of balsamic cream and accompany with sourdough bread.



Cabillaud with tapenade

Pour 4 personnes

Durée de préparation: 5 min + 15 min de cuisson



Ingredients

- 4 filets de cabillaud
- 3 échalotes
- 300 grammes
de tomates cerises
- Vinaigre balsamique
- huile d'olive
- paprika
- petit pot de tapenade
d'olive noir

Préparation

Préchauffez votre four à 180°C. Coupez vos échalotes en petits dés et vos tomates cerises en deux.

Placez vos filets de cabillauds avec un peu d'huile d'olive sur un papier cuisson pour aller dans le four. Les saupoudrer de paprika pour les recouvrir légèrement sur le haut. Lorsque le four est chaud, enfournez les pour 10 à 15 minutes max dépendant de la taille de vos filets.

Dans une poêle, faire revenir les échalotes dans de l'huile d'olive. Lorsqu'elles deviennent molles, y ajouter les tomates cerises et après quelques minutes, y ajouter un peu de vinaigre balsamique. Voilà votre sauce !

Sortez le cabillaud du four et le tartiner avec un peu de tapenade avant de verser votre "sauce tomate" dessus. Servez avec des patates ou des légumes, et bon appétit!

Tips & Tricks

La cuisson du cabillaud dépend de votre préférence et de la fraîcheur du poisson. Je l'aime juste cuit mais pas trop pour garder sa texture souple et fondante.



Cod with olive tapenade

For 4 persons

Preparation time: 5 min + 15 min cooking time



Ingredients

- 4 cod fillets
- 3 shallots
- 300 grams
of cherry tomatoes
- balsamic vinegar
- olive oil
- paprika
- small pot of
black olive tapenade

Preparation

Preheat your oven at 180 degrees. Cut your shallots in small chunks and your cherry tomatoes in two.

Place your cod fillets in a tray over a bit of olive oil and sprinkle a bit of paprika on top. When your oven is hot, place the fillets in for 10 to 15 minutes depending on their size and the power of your oven.

In a frying pan, place your shallots with some olive oil until they soften. Then add your tomatoes for a few minutes before you add the balsamic vinegar. You now have your sauce!

Take out your fish and spread some tapenade on it. Then add your "tomatoes preparation" on top. You can serve with tomatoes or vegetables, or both. And bon appetit!

Tips & Tricks

The cooking of your fish depends on your preference and also the freshness of the filets. I personally prefer it cooked lightly so it preserves its soft and moist texture.



Pastinakensuppe

Mit Bockshornklee (fenugrec)



Ingédients

- 500 g Pastinaken
- 1 Zwiebel
- 2 Teelöffel
Bockshornklee Samen
- 50 g Butter
- 250 g Apfelsaft
- 1 l Gemüsebouillon
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml halbfette Sahne

Präparation

1. Pastinaken schälen, in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. In einer Pfanne die Bockshornklee Samen bei mittlerer Hitze eine Minute rösten. Im Mörser so fein wie möglich zerdrücken.
3. 1 Esslöffel von der Butter im Topf zerlaufen lassen, Pastinaken und Zwiebel darin dünsten, die Hälfte des Bockshornklee einrühren kurz mitdünsten. Apfelsaft und Bouillon dazugeben und zum Kochen bringen. Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze kurz kochen, bis die Pastinaken weich sind.
4. Pürieren, den Rahm unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und falls nötig mit etwas mehr Bouillon verdünnen.
5. Nach Geschmack (oder abhängig von der Diät)
6. Die restliche Butter und den restlichen Bockshornklee untermischen.



Parsnip soup

With fenugreek (Greek clover)



Ingredients

- 500 g parsnips
- 1 onion
- 2 teaspoons of
fenugreek seeds
- 50 g butter
- 250 g apple juice
- 1 litre vegetable bouillon
- salt
- pepper
- 100 ml semi-fat cream

Preparation

1. Peel the parsnips and cut into cubes.
2. Peel and finely dice the onion.
3. Roast the fenugreek seeds in a pan over medium heat for one minute.
4. Mash as finely as possible in a mortar.
5. Melt 1 tablespoon of the butter in the saucepan, sauté parsnips and onions, stir in half of the fenugreek and sauté briefly.
6. Add apple juice and stock then bring to the boil.
7. Cover and cook the soup briefly over medium heat until the parsnips are tender.
8. For the puree, stir in the cream, season with salt and pepper and, if necessary, dilute with a little more stock (to taste or depending on the diet).
9. Mix in the remaining butter and fenugreek.



Notes

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.



Avenue de Tervurenlaan 36/18
1040 Brussels
Belgium
+32 2 609 50 90
www.atolo.eu

Rue du Petit-Chêne 18er
1003 Lausanne
Switzerland
+41 21 806 55 55
www.atolo.ch

