Tour de Gaule

De bekende striphelden Asterix en Obelix maken in *De ronde van Gallia* een reis door Frankrijk. Overal waar ze komen nemen zij een lokale specialiteit mee. Denk aan pittige Normandische worst uit Rotomagus (Rouen), Parijse ham uit Lutetia (Parijs), bêtises de Cambrai uit Camaracum (Cambrai), champagne uit Durocortorum (Reims), kalfsragoût uit Lugdunum (Lyon), salade niçoise uit Nicae (Nice), bouillabaisse uit Massilia (Marseille), saucissons uit Tolossa (Toulouse), gedroogde pruimen uit Aginum (Agen) en oesters en wijn uit Burdigala (Bordeaux).

Bijzonder is dat al deze producten nog steeds met trots bereid en gegeten worden. Grappig is dat Fransen ook vandaag nog bereid zijn om kilometers om te rijden voor een lokaal, bijzonder product. Bresse-kip smaakt heus anders dan die uit Limoux, zout moet uit Aigues-Mortes komen, betere boter dan de Bretonse is er niet en mosterd kunnen ze alleen in Dijon maken. Hoezo chauvinistisch?
Dat Fransen echte carnivoren zijn blijkt uit de recepten op deze pagina's. Verras je zomergasten met de smaak van de regionale specialiteiten.

FOTO: SONJA VAN DE RHOER

Cassoulet de Castelnaudary

Cassoulet is stevige langzaam gegaarde boerenstoofpot van witte bonen, gekonfijte eend, worstjes en varkens-, of lamsvlees.

Ingrediënten voor 8 personen
1,2 kg gedroogde witte bonen, 1 kg gerookte varkensworst, 1 varkensschenkel, 1 grote wortel, 1 grote ui gepeld, 2 kruidnagels, 1 *bouquet garni*, 3 teentjes knoflook gepeld, 4 gekonfijte eendenbouten, 1/2 ontbeende lamsschouder, 2 *saucisses de Toulouse*, 700 g tomaten in fijne blokjes gesneden, 2 tl zwarte peperkorrels, bosje fijngesneden peterselie, peper en zout naar smaak, paneermeel en peterselie.

Bereiding
Week de gedroogde bonen 6-12 uur in ruim koud water. Prik met de punt van een schilmesje meerdere keren in de gerookte varkensworst. Leg de worst met de varkensschenkel in een grote pan. Voeg koud water toe en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat 30 minuten zachtjes sudderen.
Verwijder de worst, dek af met een vochtige theedoek en kook de schenkel nog 30 minuten langer.

Meng in een grote pan de bonen, wortel, ui, het *bouquet garni* en 2 knoflookteentjes. Vul de pan met koud water zodat de bonen onder water staan.
Breng het water aan de kook en laat de bonen zachtjes 1 uur koken. Voeg al het varkensvlees en de botten toe aan het bonenmengsel. Laat alles nog 30 minuten stoven.

Bak intussen op middelhoog vuur de eendenbouten en stukjes lamsvlees aan alle kanten goudbruin. Leg de eend op een bord. Voeg het lamsvlees toe aan de bonen en kook nog 30 minuten. Prik met de punt van een schilmesje op enkele plaatsen in de *saucisses de Toulouse*. Bak de worstjes in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur aan alle kanten gelijkmatig bruin. Voeg toe aan het bord met de eendenbouten.
Nadat de bonen 1,5 uur hebben gesudderd, roer je de tomaten en geplette peperkorrels erdoor en kook nogmaals 30 minuten. Voeg de eendenbouten en de worstjes toe aan het bonenmengsel en kook nog 30 minuten.

Verwarm de oven voor: 165°C. Haal voorzichtig het vel van beide worstsoorten en snijd de worsten in plakjes. Haal het vlees van eventuele botten.

Serveer de cassoulet in een ondiepe ovenschaal van aardewerk of keramiek. Doe het lamsvlees, de eendenbouten en schenkel in de schaal. Schep de bonen op het vlees.
Garneer het gerecht met paneermeel en peterselie. Bak het gerecht in 20 minuten goudbruin in de oven en serveer de schotel heet.

Tielle Sètoise

De *tielle* is een gekookt, met inktvis gevuld broodje dat gegeten wordt als voorafje of als lunchgerecht met een gemengde salade.

Ingrediënten voor 12 broodjes
500 g bloem, 15 g verse bakkersgist (of een zakje gedroogde gist), 1 tl paprikapoeder, 1 el tomatenpuree, 1 el olijfolie, 1 dl witte wijn (Muscat), 1 dl lauw water (25°C), 10 g fijn zout.

Voor de vulling (octopusstoofpot):
1 kg inktvis (octopus), 2 l courtbouillon (2 l water met 2 blokjes visbouillon), 1,5 dl witte wijn (Muscat), 1 blik gepelde tomatenblokjes, 2 el tomatenpuree, 1 grote ui, 4 teentjes knoflook, 1 tl paprikapoeder, 10 draadjes saffraan, 1 snufje suiker, 1 el olijfolie.

Bereiding van het brooddeeg
Verdun (voor de verse gist) of los (voor het sachet) de gist op in een beetje lauw water (maximaal 25°C). Voeg een beetje bloem toe, meng goed en laat circa 20 min. rijzen.
Meng warm water (7 cl), scheutje olie en scheutje witte wijn door elkaar.
Voeg de tomatenpuree en het zout toe. Kneed 15 tot 20 minuten. Vorm tot een bal en laat ongeveer 2 uur rijzen onder een theedoek.

Voor de stoofpot:
Laat de octopus 1 uur zachtjes koken in 2 l visbouillon. Laat de octopus(s) afkoelen en snijd ze in hele kleine stukjes.
Pel en hak de ui en de knoflookteentjes.
Bak ze 5 min. bruin in een eetlepel olijfolie. Voeg de paprikapoeder en saffraan toe. Voeg de tomatenpuree toe. Schenk de witte wijn en de visbouillon bij het kookwater van de octopus. Voeg de tomatenblokjes en de suiker toe. Laat 20 minuten op laag vuur sudderen. Laat de octopus afkoelen en snijd deze klein. Voeg toe aan de tomatensaus en laat ze afkoelen.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Rol het brooddeeg uit tot een lap van circa 3 mm dikte. Steek met een vormpje rondjes uit met een diameter van 10-15 cm. Prik het deeg in met een vork. Leg op het deegrondje een flinke eetlepel vulling. Vouw het deeg dubbel zodat er een half maantje ontstaat. Druk de maantjes goed aan en bak ze in circa 20 minuten goudbruin en gaar.
Geniet van je *tielle* warm, als voorgerecht of als hoofdgerecht, vergezeld van een salade en rijst.

Petit pâtés de Pézenas

Dit is een van de meest verrassende recepten uit de Hérault. Het is de culinaire curiositeit waar de stad trots op is. Het recept van dit vleespasteitje met een zoet/zoute/kruidige smaak werd in 1768 aan de stad Pézenas gegeven door de Indiase kok van een Engelse Lord die er vakantie vierde. Het doet sterk denken aan een Britse pie.

Ingrediënten voor 4 personen, ca. 12 pâtés
2 rollen koelvers pâte brisée, Voor de vulling: 250 g lamsgehakt, 80 g boter, 50 g rozijnen, 1 el bruine suiker, geraspte schil van een citroen, 1 tl komijn, snufje kaneel, snufje nootmuskaat, zout, peper, 1 ei.

Bereiding:
Meng alle ingrediënten voor de vulling (behalve het ei) door het lamsgehakt en zet koel weg.
Steek 2 x 12 rondjes met een doorsnede van circa 12 cm uit het deeg.
Leg op 12 rondjes deeg een lepel vulling, leg het andere plakje erop, druk goed aan en bestrijk met losgeklopt ei.
Zet de deegrondjes koud weg.
Verwarm de oven voor op 200°C. Bak de pasteitjes vervolgens in 25-30 min. goudbruin en gaar.
Bestrooi de pâtés vlak voor het einde met een beetje suiker om ze te laten karamelliseren.
Serveer de Pézenas mini-pasteitjes warm als voorgerecht of met een lekkere knapperige groene salade als lunchgerecht.