



**CHEF  
LOCALE**  
BRUGS  
FOOD  
LAB

Ontdek 5 herfstrecepten  
met pompoen



## CHEF LOCALE

Chef Locale ondersteunt Brugse restaurants die kiezen voor duurzame en lokale voeding. In de maand november namen veertien chefs de uitdaging aan om met het seizoensgebonden product 'pompoen' aan de slag te gaan.

Bezoekers van de deelnemende restaurants konden tijdens deze maand hun ervaring delen. De pompoen-recepten van de vijf restaurants die het best scoorden, werden opgenomen in dit boekje. Zo kunnen jullie zelf aan de slag met een lekker, lokaal product en ontdek je vijf adresjes waar lokale voeding op één staat!

Chef Locale is een samenwerking tussen Het Brugs Food Lab, Stad Brugge, Westtoer, Dienst Klimaat, De Broodsmid, Flavourite, Circular Hub, De Republiek, Horeca Brugge, Lekker van Hier en Guido Francque. Het project wordt ondersteunt door de projectoproep BruggeNaarMorgen.

## BOER BAS

Lokale producten komen van lokale boeren.

Jens Mouton wil bioproducten van zijn eigen boerderij en die van collega-producenten tot bij zijn klanten brengen. Zo kun je in de winkel 'Boer Bas' terecht voor allerlei verse producten. Wat misschien niet iedereen weet is dat Jens en zijn team ook producten leveren in restaurants. Zo kan je als chef altijd lokale, seizoengebonden en lekkere producten op het menu plaatsen.

Een actie die inzet op lokale producten vindt Jens een fijn initiatief. Daarom voorziet hij als sponsor een shoptegoed voor de winnaars van Chef Locale!

Meer info via [www.boerbas.be](http://www.boerbas.be)







# Nous

## *Fazant op de barbecue, zalf van pompoen, witlof, spruitjes en jus van Oosterse specerijen*

---

### Ingrediënten (4 pers.)

- 4 fazantenfilets
- 1 pompoen
- 4 witlof
- 0,5 kg spruiten
- 0,5 kg aardappelen
- 350 gr veenbessen
- 150 gr suiker
- cassis
- 200 gr boter
- look
- Ras el Hanout
- groentebouillon
- gepekelde citroen
- komijn
- kaneel

### Bereiding

**Fazant** - De fazant traag vacuüm garen in een waterbad van 63 graden (dit kan door de fazant te vacumeren of door een afsluitbaar zakje met de fazant in het waterbad te laten zakken, de waterdruk duwt de lucht uit het zakje) daarna schroeien op de bbq (of in een hete pan). Bewaar het vocht van de fazant voor de jus.

**Zalf van pompoen** - Pompoen schillen, zaden ontdoen. Snij in blokjes. Stoof de pompoen gaar in boter samen met Oosterse specerijen en gepekelde citroen. Zeer fijn mixen en afkruiden.

**Jus van specerijen** - Groentebouillon samen met het vocht van fazant inkoken. Voeg Raz el Hanout, komijn en kaneel toe. Monteren met boter en afkruiden.

**Groenten** - Witlof braiseren. Spruitjes en aardappelen kort koken en opbakken in boter met look, afkruiden.

**Veenbessen** - Veenbessen opzetten met suiker en water. Voeg een scheut cassis toe. 15 minuten opkoken en laten afkoelen.







# Cantine Copine

## Geroosterde Hokaidopompoen met zwarte linzen, spinazie en krulandijvie

---

### Ingrediënten (4 pers.)

- hokaidopompoen
- olijfolie
- 100 gr zwarte linzen
- 250 gr spinazie
- kleine butternut
- 6 teentjes look
- gember
- 2 uien
- citroengras
- limoenblaadjes
- verse koriander
- 1 tomaat
- 1 l kokosmelk
- 50 gr rijstmeel
- 4 limoenen
- 1 tl gedroogde koriander
- sojasaus
- sushi azijn
- ciderazijn
- pindanoten
- krulandijvie
- komijn
- chili
- 2 sinaasappels
- spinazie

### Bereiding

**De pompoen** - Besprenkelen met olijfolie en zout. Ingepakt in aluminiumfolie een half uur laten bakken in een oven van 180°. Laten afkoelen, in 4 stukken snijden en de zaden verwijderen (sparen voor de saus). Later, voor het dressereren de parten nog even in de oven zetten met wat olijfolie en za'atar (optioneel).

**Zwarte linzen** - Ui (1), look (3), gember fijnsnijden en aanstoven, kruiden (komijn & chili) toevoegen en blussen met de ciderazijn en het sinaasappelsap, hierin de linzen gaar stoven.

**Spinazie** - Spinazie aanstoven in boter en laten uitlekken in een zeefje.

**Tom Kha saus** - Ui (1), gember, citroengras, tomaat (1) en look (3) aanstoven in boter, rijstmeel ondermengen en blussen met de kokosmelk (1 l) en het limoensap. De limoenblaadjes, binnenste van de pompoen, koriander, scheut sojasaus toevoegen en een half uurtje laten pruttelen. Mixen en doorzeven.

**Gepickelde butternutpompoen** - Butternut in schijfjes snijden, rondjes uitsteken (de restjes mogen ook in de saus voor extra smaak) en laten marineren in wat sushi azijn.



# Den Amand

## *Hertensteak met portosaus en pompoen op 4 manieren*

---

### Ingrediënten (4 pers.)

- 4 hertensteaks
- 1 pompoen
- ½ butternut
- 2 uien
- boter
- olijfolie
- 400 gr aardappelpuree
- porto
- wildbouillon
- room
- bruine roux
- paprikapoeder
- currypoeder
- peper
- zout

### Bereiding

#### De pompoen

**Pompoenkroketjes** - verwijder de schil en verwijder de pitten (spaar deze), snij in blokjes, stoof de helft met boter en olijfolie gaar, mix fijn en meng met een vaste aardappelpuree en kruid af en laat afkoelen. Rol bolletjes van puree en paneer met losgeklopt eiwit en paneermeel.

**Pompoen in de wok met seizoensgroenten** - verwarm olijfolie in een wok, voeg fijngesneden prei, oesterzwammen, wortelen en de andere helft van de pompoenblokjes toe. Wok de groenten beetgaar en kruid af.

**Zalfje van butternut** - verwijder de schil en de pitten van de butternut. Snij in blokjes en stoof samen met fijngesneden ui (2) volledig gaar, mix zeer fijn en kruid af.

**Geroosterde pompoenpitten** - verwijder pompoenvlees van de pitten, kruid met peper, zout, paprika en currypoeder, leg op een bakplaat en rooster 10 min op 170°C. Laat afkoelen.

**Portosaus** - Breng wildbouillon samen met een stevige geut porto en een beetje room aan de kook, bind de saus met bruine roux en kruid af.

**Hertensteak** - Dep de hertensteaks droog en laat ze even op kamertemperatuur komen. Bak aan beide kanten bruin in boter en olijfolie en kruid af. Leg heel even onder een deksel tot de steaks saignant zijn.







# 't Nieuw Walnutje

## Rode poon met polderpuree, butternut en een vinaigrette van karnemelk

---

### Ingrediënten (4 pers.)

- 1 grote butternut
- 8 filets rode poon
- 1 kg aardappelen
- 500 gr boter
- 1 citroen
- 375 gr zure room
- 100 gr hoeveboter
- 200 ml karnemelk
- 100ml sushiazijn
- 100 ml Chardonnayzijn
- groen van prei
- dragon
- peterselie
- groen van selder
- druivenpitolie
- peper
- zout
- zaatar

Extra's: zeefdoek - spuitzak

### Bereiding

**Puree polderaardappel** - Pof de aardappelen in de oven samen met grof zout, prak de aardappelen, voeg boter (250 gr) & zure room (150 gr) toe, afkruiden.

### Butternut

**Crème van butternut** - ½ Butternut poffen in de oven daarna mixen en mengen met 0,5 kg puree, voeg opnieuw 125 gr zure room en 100 gr hoeveboter toe, afkruiden.

**Rauw gemarineerde butternut** - ¼ Butternut snijden in fijn plakken, rondjes uitsteken en marinieren in sushi- en Chardonnayzijn.

**Fondant butternut** - ¼ Ronde tonnetjes van butternut uitsteken, plaats deze onder met kippenbouillon, look, tijm, gerookt spek en boter. Laat uitkoken en karamelliseren

**Bresilienne van de butternut pitten** - Maak karamel, voeg de pompoenpitten toe, voeg zaatar toe. Laat de karamel afkoelen en mix met een keukenrobot.

**Vinaigrette karnemelk** - Meng de karnemelk (200 gr), zure room (100 gr), sushiazijn (75 ml) en Chardonnayzijn (75 ml).

**Olie van prei en groene kruiden** - Mix het groen van prei en selder samen met dragon, peterselie en druivenpitolie en verwarm tot 65°C voor 25min. Zeef door een handdoek in een spuitzak. Het onderste sap afgieten, de olie is dan klaar.

**Rode poon** - Fileer en ontgraat de vis, bak de vis in boter, voeg wat citroensap toe en werk af met zeste van citroen.



# Hashtag Food

## Een asbak uit pompoen!

---

### Ingrediënten (4 pers.)

- 200 gr chocolade 80% (Callebaut)
- 120 ml kokosmelk
- 150 gr appels
- 250 gr pompoen
- 150 gr kristalsuiker
- 1 el chiazaad
- agavesiroop
- 100 gr koekjes
- 2 sinaasappels
- 100 gr bosbessen
- 100 gr kikkererwtensap
- 100 gr bloemsuiker
- 20 gr actieve kool (kleurstof)
- 100 gr marsepein
- 100 gr witte rolfondant
- cacao poeder
- kurkuma

Extra's 4 vierkante vormen (mal voor een asbak) - spuitzak

### Bereiding

**De asbak** - Smelt 200 gram chocolade au bain-marie. Vul de vormen met chocolade en giet terug uit. Laat afkoelen in de koelkast. Meng de rest van de chocolade met 150 gram (gestoofde en gemixte) appels en 100 gram kokosmelk. Giet het mengsel in de vormen.

**Vulling** - Fruit 250 gram pompoen met 50 gram agavesiroop en een scheutje kokosmelk. Mix met 100 gram koekjes (bij voorkeur zelfgemaakte droge koekjes) en maak intussen een confituur van sinaasappelen. Schel en ontvlies hiervoor 2 sinaasappelen, stooft samen met 100 gram bosbessen, 50 gram suiker en 1 eetlepel chiazaad. Meng de confituur met het pompoenmengsel. Vul de basis van de asbakken met de vulling.

**De as** - Klop het kikkererwtensap samen met 100gr kristalsuiker en de bloemsuiker op tot een stevige massa. Giet de helft in een spuitzak en meng de andere helft met 20 gram actieve kool, giet deze dan ook in een spuitzak. Spuit de meringues uit op bakpapier en bak 1 uur in een oven op 100°C, met de deur op een kier. Verkruiemel na afkoelen de meringues tot 'as'.

**De peuken** - Meng 100 gram marsepein met 50 gram rolfondant, maak hiervan twee rollen. Bedek de ene rol met een fijne laag witte rolfondant en bedek de andere rol met een fijne laag rolfondant die je mengt met cacao poeder en kurkuma (tot je de gewenste kleur krijgt). Rol fijn en snij in witte en gekleurde peuken.

**Dresseren** - Vul de asbak met de pompoenvulling, bestrooi met de as en dresseer de peuken erin. De asbakken kan je eventueel nog zilver spuiten, om het realistische effect te vergroten.

## BRUGS FOOD LAB

Het Brugs Food Lab initieerde het project 'Chef Locale' en zet naast lokale en seizoensgebonden producten ook in op de andere aspecten van duurzame voeding.

Ben je zelf bezig met duurzame voeding, heb je een goed idee of wil je meewerken richting duurzame voeding dan kan je voor meer info terecht via de website [www.brugsfoodlab.be](http://www.brugsfoodlab.be)

We danken graag alle restaurants, de bezoekers, de meewerkende organisaties, Boer Bas en Stad Brugge voor het enthousiasme en de fijne samenwerking.

Chef Locale is een samenwerking tussen Het Brugs Food Lab, Stad Brugge, Westtoer, Dienst Klimaat, De Broodsmid, Flavourite, Circular Hub, De Republiek, Horeca Brugge, Lekker van Hier en Guido Francque. Het project wordt ondersteunt door de projectoproep BruggeNaarMorgen.





# ONTDEK DE RESTAURANTS

## **Nous**

Kleine Sint-Amandsstraat 12  
8000 Brugge  
[www.restonous.be](http://www.restonous.be)

## **Den Amand**

Sint-Amandsstraat 24  
8000 Brugge  
[www.denamand.be](http://www.denamand.be)

## **Cantine Copine**

Steenkaai 34S  
8000 Brugge  
[www.cantinecopine.be](http://www.cantinecopine.be)

## **Hashtag Food**

Scheepsdalelaan 37  
8000 Brugge  
[www.hashtagfood.eatbu.com](http://www.hashtagfood.eatbu.com)

## **'t Nieuw Walnutje**

Walplein 3  
8000 Brugge  
[www.tnieuwwalnutje.be](http://www.tnieuwwalnutje.be)





Chef Locale is een samenwerking tussen Het Brugs Food Lab, Stad Brugge, Westtoer, Dienst Klimaat, De Broodsmid, Flavourite, Circular Hub, De Republiek, Horeca Brugge, Lekker van Hier en Guido Francque. Het project wordt ondersteunt door de projectoproep BruggeNaarMorgen.

Foto's gerechten: © Ann-Sophie Deldycke