2013

VIS VAN HET JAAR PLADIJS

Met recepten
van sterrenchef
Matthieu Beudart

Matthieu Beudart: “PLADIJS is de Noordzee op zijn best: een authentieke smaak van bij ons, puur & perfect voor de zomer!”

De chef

Matthieu Beudaert is eigenaar en chef-kok van Table d’Amis in Kortrijk. Hij studeerde kunstgeschiedenis, maar kon zijn passie voor koken niet ontlopen. Hij is lid van Jong Keukengeweld en werd recent uitgeroepen tot Jonge Topchef van het jaar door GaultMillau. Table d’Amis staat garant voor een pure keuken waarin het product centraal staat. Matthieu is een NorthSeaChef en kiest er dus bewust voor om te werken met producten uit de Noordzee.

Table d’Amis heeft 1 Michelin-ster en staat met 17/20 genoteerd in de GaultMillau-gids.

Zomervis

In de handel is pladijs het hele jaar door beschikbaar. Toch eet je het best pladijs tussen juni en oktober, het pladijsseizoen. Het visvlees is dan het stevigst en smakelijkst en de aanvoer neemt toe. Tijdens de paaiperiode (december-april) is de vis “kuitziek”, en een stuk magerder en slapper. Pladijs is dus een echte zomervis!

Hoe herken je pladijs?

De pladijs behoort tot de orde der platvissen. Pladijs herken je gemakkelijk aan de bovenzijde die groen of groenachtig bruin van kleur is, met onregelmatig verspreide oranjerode vlekken. De onderzijde is daarentegen zuiver wit.

2013 VIS VAN HET JAAR PLADIJS

Verspreidingsgebied

Pladijzen komen voornamelijk voor in het Noord-Atlantisch gebied van Groenland en Noorwegen in het noorden tot Marokko in het zuiden, met daarnaast ook populaties in de Witte Zee, de Baltische Zee en het westen van de Middellandse Zee. Voor de Vlaamse vissers zijn volgende vangstgebieden belangrijk: Noordzee, Oostelijk Engels Kanaal, Westelijk Engels Kanaal, Keltische Zee en Ierse Zee.

Duurzame visserij op pladijs

Pladijs is op Europese schaal zonder twijfel de belangrijkste platvis voor de visserij. Omdat pladijs zeer gevoelig is aan wijzigingen in omgevingscondities, worden de pladijsbestanden reeds lang gemonitord en zijn er beheersmaatregelen zoals vangstbeperking en quota van kracht.

Het hoofdaandeel van de Belgische aanvoer van pladijs komt uit gezonde bestanden (Noordzee en Ierse Zee). In 2011 mochten de Vlaamse vissers 6.000 ton pladijs opvissen.
Er gaat veel aandacht naar duurzamere visserijtechnieken. Zo verminderen netten met een grotere maaswijdte en sorteerpanelen de bijvangst van ondermaatse exemplaren.

Culinaire topper

Pladijs is een veelzijdige en dankbare vis in bereidingen. Het visvlees is fijn, stevig, mals en heeft een uitstekende smaak. Zowel gebakken, gepocheerd of gestoofd, in filets of uit één stuk, is pladijs een echte lekkernij. Pladijs laat zich bovendien heerlijk krokant bakken op het vel.

Smakelijk!

Gepekelde en gemarineerde PLADIJS met komkommer

Gepekelde en gemarineerde pladijs met komkommer

1 pladijs, gefileerd
100 g zout
100 g suiker
50 g gedroogde algen
1 limoen

1 komkommer
1 dl witte wijnazijn
2 dl olijfolie
1 dl mayonaise
25 g fijngehakte dille
25 g haringeitjes
peper en zout

Leg de pladijsfilets in een mengsel van zout, suiker en algen in de koelkast. Spoel na één uur af en versnij de pladijsfilets in plakjes. Rasp wat zeste van limoen over de plakjes en werk af met een eetlepel olijfolie.

Haal met een parisiennelepel bolletjes uit de komkommer en marineer in wat witte wijnazijn en olijfolie. Kruid met peper en zout.

Meng de mayonaise met de dille.

Schik plakjes gepekelde pladijs in het bord zoals op de foto. Werk af met de komkommerbolletjes, dillemayonasie en haringeitjes. Versier met enkele dillepluksels.

Goujonettes van PLADIJS met gribiche en kruidensla

Goujonettes van PLADIJS met gribiche en kruidensla

2 pladijzen van 500 g elk
200 g broodkruim of panko (Japans broodkruim)
plantaardig frituurvet
eiwit

100 g gemengde sla en kruidenblaadjes (veldsla, kropsla, dragon, dille, bieslook, platte peterselie...)

gribiche saus:
20 gram ingelegde augurkjes, fijngesneden
1 fijngesnipperde sjalot
10 gram fijngehakte basilicum
10 gram fijngehakte dragon
10 gram fijngehakte platte peterselie
1 hardgekookt eitje, fijn geplet
2 dl mayonaise

Fileer de pladijs en snij de filets in reepjes.

Klop het eiwit los en haal de pladijsreepje erdoor. Paneer daarna de visreepjes in broodkruim of panko en frituur ze goudbruin op 180°C. Laat uitlekken op keukenpapier.

Gribiche saus: meng alle ingredienten onder de mayonaise.

Dien de gefrituurd reepjes op met de gribiche saus en het slatje. De salade kan je eventueel aanmaken met een klein beetje vinaigrette.

PLADIJS

geroosterd in de pan, broccoli, yoghurt met bruine boter

PLADIJ

PLADIJS geroosterd in de pan, broccoli, yoghurt met bruine boter

2 pladijzen van 500 g elk
1 broccoli
100 g Griekse yoghurt
100 g hoeveboter
olijfolie, peper en grof zout

Fileer de pladijs maar laat het witte vel aan de filets. Leg de filets terug op elkaar. Bak de vis in een hete grillpan met een druppel olie op de witte velkant tot een mooi, goudbruine kleur.

Haal de vis uit de pan en voeg klontjes boter toe. Laat de boter uitbruisen tot 'beurre noisette' (notenboter). Laat deze boter afkoelen tot kamertemperatuur en vermeng dan met de yoghurt tot een mooie, smeuïge, gladde massa.

Snij de buitenste kant van de broccoliroosjes af en verdeel de stengel in vier mooie stukken. Blancheer de steel kort (1 minuut) en grill daarna tot een mooi geroosterd patroon ontstaat. Kruid af met peper, zout en olijfolie. Vermaal de roosjes tot grof kruim in een keukenrobot en bak ze heel kort in olijfolie. Kruid met peper en zout.

Schik wat kruim van brocolli op het bord, leg de vis erop en lepel de yoghurt-botersaus ernaast. Leg de stengel van broccoli ernaast en werk af met kruim van broccoli.

Gebakken PLADIJS koolrabi en krabboter

Gebakken PLADIJS koolrabi en krabboter

2 pladijzen van 350 g elk
100 g Noordzeekrabvlees
500 g bouillon van krab
olijfolie met kerriepoeder vermengd
1 koolrabi
1 dl witte wijnazijn
zure room
peper en zout

Reduceer de krabbouillon tot een stroop (de jus zal naar melasse en koffie ruiken en heel sterk smaken). Vermeng daarna weinig stroop met kerrie-olijfolie. Breng dit spaarzaam aan op het bord, het moet enkel de geroosterde smaak van de vis accentueren.

Maak het krabvlees lauw door wat te vermengen met opgekookte zure room.

Fileer de pladijzen en bak ze kort en droog in een hete antikleefpan met een druppel olie. Kruid met peper en zout.

Snij de koolrabi in dunne plakjes en daarna in linten. Vermeng met een beetje witte wijnazijn.

Schik de vis in het midden van een bord met de gereduceerde krabjus. Schik plukjes krabvlees erop. Verfris het gerecht met gemarineerde linten van koolrabi.

Gepocheerde PLADIJS met schelpjes, doperwtjes en tuinbonen

Gepocheerde PLADIJS met schelpjes, doperwtjes en tuinbonen

vier pladijzen van 350 g elk
1 dl witte wijn
1 takje tijm
1 sjalot
peper en zout

250 g doperwten
250 g tuinbonen
4 lente-uitjes, fijngesneden
50 gram boter

100 g mosselen
100 g kokkels
100 g vongole

1 dl mosseljus (bouillon van gekookte mosselen)
2 grote eetlepels zure room
1 eetlepel boter

Leg de pladijzen in een ovenschaal. Voeg de witte wijn toe, de tijm en de fijngesneden sjalot.
Dek af met zilverpapier. Gaar de vis gedurende 10 minuten in een oven van 180°C. Haal de vis uit de oven en haalde filets ervan (of serveer de vis aan de graat).

Haal de tuinbonen uit de peul. Verwijder het buitenste vliesje van de tuinboon, dit gaat het gemakkelijkst door de boontjes kort te blancheren en daarna in ijswater te laten schrikken.

Blancheer de erwtjes, de lente-uitjes en de tuinbonen kort in ruim kokend water. Giet af en vermeng met een beetje gesmolten boter. Kruid af met een beetje grof zout.

Breng de mosseljus aan de kook, reduceer tot de helft, voeg de boter en de zure room toe. Mix schuimig.

Blancheer de mosselen, kokkels en vongole héél kort in kokend water zodat ze open gaan (doe dit op het laatste moment)

Schik de pladijs in een diep bord en leg de groentjes en schelpen erop. Werk af met de schuimige mosseljus.

PLADIJS

PLAD op de barbecue met tomatencoulis, pofbonen gelakt en aardappelen

PLADIJS
op de barbecue met tomatencompote en gelakte aubergine

2 pladijzen van 500 g elk
4 takjes tijm
2 sjalotten
2 lente-uitjes
4 teentjes look
olijfolie
4 kerstomaatjes

gelakte aubergine:
1 aubergine
1 dl sojasaus
½ dl mirin
2 eetlepels honing
sap van ½ citroen
zeste van 1 limoen

tomatencompote:
2 soorten tomaten in blik van elk 250 g
2 eetlepels ketchup
1 eetlepel rode wijnazijn
1 ui
2 teentjes look
1 takje tijm
2 eetlepels olijfolie

Gelakte aubergine:
Prik de aubergine in met een vork, verpak in huishoudfolie en gaar gedurende een vijftal minuten in een microgolf op de hoogste stand. Controleer of de aubergine gaar is. Gaar ze desnoods wat verder in de microgolf (hangt af van toestel tot toestel). Laat de aubergine afkoelen in de koelkast. Snij in plakjes. Breng de resterende ingrediënten aan de kook voor de lak. Leg de aubergines in de lak en kook verder in tot een stroop die rond de aubergines plakt.

Tomatencompote:
Snij ui en look fijn. Gaar in olijfolie tot ze zacht zijn. Voeg de blikjes tomaat, ketchup en rode wijnazijn toe. Reduceer alles op een zacht vuur tot een dikke compote. Roer deze massa door een aardappelzeef. Breng op smaak met peper en zout.

Pladijs:
Grill de pladijs kort op de bbq. Leg de gegrilde pladijs op een vuurvaste schotel met grofgehakte sjalot, kerstomaat, look en lente-ui. Voeg takjes tijm en olijfolie toe en laat verder zacht garen op de bbq (een bbq met deksel is ideaal omdat zo de aroma's beter tot hun recht komen)

Serveer aan tafel in aparte schalen.

NorthSeaChefs
powered by VLAM

NorthSeaChefs kiezen bewust voor duurzame Belgische vis. Dit team van enthousiaste ambassadeurs (sterrenchefs, hobbykoks én vissers) wil op een verantwoorde manier omgaan met minder bekende, duurzame vissoorten en bijvangst uit de Noordzee. Om de consument te laten kennismaken met deze parels uit de Noordzee, nodigt boegbeeld Filip Claeys (De Jonkman**) elke maand een collega-NorthSeaChef uit om aan de slag te gaan met een seizoensvis van bij ons. Het resultaat leest u onder meer in Nina, De Morgen Magazine, Goed Gevoel, GDL magazine en Horeca Magazine.

www.northseachefs.com

VIS VAN HET JAAR PLADIJS

"PLADIJS mag in de zomer niet op de menukaart ontbreken: de vis is dan op zijn best en er is een grote aanvoer. Onze Vlaamse vissers zijn trouwens gespecialiseerd in vissen op pladijs!"
Filip Claeys

NORTH SEA CHEFS

Lekker VAN BIJ ONS

Co-financiering EU

SDVO
Stichting voor Duurzame Visserijontwikkeling v.z.w.

V.U.: Luk Huymans, VLAM vzw, Koning Albert II-laan 35 bus 50, 1030 Brussel.

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl