



CHEF AAN

Broes Tavernier versus heek



‘Een vervaarlijk ogende vis, maar wel een zeer lekkere’

Een zomer lang gaan tien topchefs aan de slag met tien vissen die onze Belgische vissers aanvoeren. Op het menu een warm en een koud gerecht. We blijven aan de Zeebrugse kade met chef Broes Tavernier van 't Vijfde Seizoen in Aalter.

Tine Bral, foto's Wim Daneels

De Noordzee oogt mediterraan als we onder een staalblauwe lucht ons vuur opzetten. Vis van de week is heek oftewel mooie meid. Broes: 'Een mooie naam voor een toch wel vervaarlijk ogende vis, maar wel een zeer lekkere, die smelt in de mond.' Broes Tavernier is dan wel een 'binnenlander', zijn liefde voor vis en zijn respect voor de mannen die al dat lekkers binnenbrengen, is groot. Broes: 'Ik ben twee keer meegeweest op zee. Een keer als sportvisser om op makreel te vissen en een keer met de NorthSeaChefs op een vissersboot. Beide trips waren ellendig: zodra we de havengeul uit waren, was ik zo ziek als de spreekwoordelijke hond. Zeebenen heb ik duidelijk niet. Vis is wel een van mijn favoriete

producten. Mensen vragen er ook vaker naar. Als kind was ik er niet dol op, maar dat kwam vooral doordat mijn moeder de vis te lang liet garen. Net als vlees heeft ook vis een cuisson, een ideale gaartijd. En ook bij vis staat 'bien cuit' voor droog en smaakloos. Ideaal is vis 'mi cuit', zodat de vis nog sappig is binnenin.' De stevige zeewind speelt de branders parten, maar de oven doet het prima. Broes: 'Normaal gaar ik de vis 9 minuten op 160 °C, tot mijn verbazing doe ik er nu maar 3 minuten over. Ik ben een gevoelskok en werk niet echt met recepten en tijden. Maar hier komt dit heel goed van pas. Het allerbelangrijkste is werken met verse producten. Zeker bij vis. Nu vind je bij ons weinig dagverse vis omdat alleen Nieuwpoort dagvissers heeft, boten die telkens voor

ZEE



De chefs koken op de Camp Stove Oven van Campingaz (269,99 euro excl. gasfles en aansluiting). Met dank aan Campingaz, zak!-designs (servies) en Benoit Beernaert van F.F.C. voor de visinfo.



één nacht de zee op gaan. Al eens een dagverse vis gezien? Die is stokstijf, daar kun je niets mee. Nu, tegen dat de vis in de handel komt, is die oké. Als koper kun je verse vis makkelijk herkennen: er mag geen geur zijn. En kijk of de ogen mooi glanzen en de kieuwen goed rood zijn.' Broes sloot zich aan bij de NorthSeaChefs omdat hij hun filosofie van eten wat de vissers aanvoeren deelt. Broes: 'Mijn visleverancier belt me 's morgens op om te zeggen wat hij heeft. Zie ik de vis zitten, dan ligt die binnen het uur bij mij in de keuken. Zo werk ik ook voor mijn groenten. Ik heb een aantal kleine boeren aan wie ik vraag wat ze op het veld hebben staan en daar ga ik mee aan de slag. Als gewone consument kun je dat ook doen: kijken wat in het seizoen is en daarmee werken.'

KOUD Tartaar van heek

'Je kunt vis makkelijk versnijden in brunoise als je hem eerst 15 minuutjes in de diepvriezer legt. De gekleurde radijsjes maken het gerecht speels.'

Nodig (voor 4 personen)

- 300 g heekfilet, zonder vel
- zeste van 2 limoenen
- 1/4 koolrabi
- 8 radijsjes
- witte balsamicoazijn
- 1 avocado
- sap van 1/4 citroen
- olijfolie
- kombu-azijn
- peper en zout
- zilverzuring
- croutons



Bereiding

TARTAAR

Snijd de heek in grove brunoise, voeg limoenzeste en olijfolie toe en breng op smaak met peper en zout.

AVOCADOCREME

Pel de avocado, doe er citroensap, peper, zout en een scheutje olijfolie bij en mix glad (in een blender of met de staafmixer).

VINAIGRETTE

Meng 2/3 kombu-azijn met 1/3 olijfolie.

GARNITUUR

Snijd de koolrabi in dunne plakjes met een dunschiller en de radijsjes in plakjes, reepjes en kwartjes en mariner samen in 1 dl witte balsamico en 2 dl olijfolie. Kruid met peper en zout.

AFWERKING

Verdeel de heektartaar over diepe borden en werk af met het garnituur, croutons, zilverzuring, toefjes avocadocrème en een scheutje vinaigrette.

WARM Heek uit de oven

'Heek is het lekkerst kort gegaard, zodat hij in schellekes uit elkaar valt. De tomaten brengen een mediterrane toets, de nieuwe patatjes geven beet.'

Nodig (voor 4 personen)

- 4 heekfilets, met vel
- 100 g hoeveboter
- 3 pruimtomaten, zonder vel en pitjes
- 1 el fijngesneden platte peterselie
- 1 el fijngesneden basilicum
- 1 el fijngesneden dragon
- sap van een halve citroen
- 12 kokkels, goed gewassen
- 5 cl witte wijn
- 8 kleine nieuwe aardappeltjes, in vieren
- 2 takjes tijm, in stukjes
- 1 blaadje laurier, in stukjes



- 1 takje rozemarijn, naaldjes afgerist
- 1 teentje knoflook, fijngesnipperd
- olijfolie
- peper en zout
- groen van 1 lente-ui, in sliertjes in ijswater gelegd

Bereiding

TOMATENBRUNOISE

Snijd het tomatenvlees in brunoise. Smelt de boter en

laat pruttelen, voeg de tomatenbrunoise toe en laat even lichtjes compoteren, doe er op het einde de groene kruiden bij en breng op smaak met citroensap, peper en zout.

KOKKELS

Doe de kokkels in een pannetje, zet op een heet vuur, blus met witte wijn, dek af en gaar tot de schelpen open zijn.

HEEK

Strijk een bakplaat in met olijfolie, kruid met peper en zout, leg daarop de heekfilets met het vel naar boven, besprenkel met olijfolie en gaar zo'n 9 minuten in een voorverwarmde oven op 160 °C.

AARDAPPELEN

Leg de partjes aardappel in een ovenschaal, bestrooi met tijm, laurier, rozemarijn en knoflook en druppel er olijfolie over. Laat 45 minuten kleuren en garen in een voorverwarmde oven op 180 °C.

AFWERKING

Verdeel de vis met het vel naar boven over de borden en leg er de tomaten en kokkels op. Werk af met de aardappeltjes en sliertjes lente-ui.

Vis van de week: heek of mooie meid

■ Zilverkleurige diepzeevis met vrij grote kop die zich voedt met kleine vissen, schaal- en weekdieren.

■ Licht in zijn geheel – dus met kop – bij de visboer en is 40 à 70 cm lang.

■ Goed en prijsvriendelijk (maar 1/3 van de prijs) alternatief voor kabeljauw, alleen iets minder vast van vlees.

■ In Spanje worden kleine gefrituurde heken gegeten als tapas.

■ Prima in papillot op de barbecue of in de oven, gepocheerd in de oven of rauw. Alle recepten met kabeljauw kunnen ook met heek.

■ Met zijn 92 kcal een magere vis.

Wie is Broes Tavernier?

■ Wil op zijn zesde al kok worden.

■ Volgt de opleiding kok in Hotelschool Spermalie en patissier in Ter Groene Poorte, beide in Brugge.

■ Werkt 2 jaar in Sir Anthony Van Dyck (Antwerpen) bij chef Marc Paesbrugge.

■ Is in Portugal 8 maanden chef in een groot hotelcomplex en leert er zijn vrouw Lien kennen.

■ Werkt 3 jaar in 't Molentje (Zeebrugge) bij Danny Horzele en 2 jaar in Hof van Cleve (Kruishoutem) bij Peter Goossens.

■ Start in 2009 als chef brasserie De Refter van Geert Van Hecke mee op in Brugge en wordt daarna Geerts souschef in De Karmeliet.

■ Opent in november 2011 samen met Lien zijn eigen restaurant, 't Vijfde Seizoen, een verwijzing naar het eerste boek van zijn grote leermeester Geert Van Hecke.

't Vijfde Seizoen, Stationsstraat 9, 9880 Aalter, www.tvijfdesizoen.com