

nl

**OM
TRUYTE
TE STOVEN**



fr

**POUR
CUIRE
UNE TRUITE**



en

**TO
SIMMER
TROUT**



NIEUW RECEPT

van Viki Geunes, chef 't Zilte

nl *Verfijnde smaken door het licht zouten van de forel met venkel daarbij, de jus afgewerkt met frisse kruiden en rauwe venkel in het gerecht.*

Nodig voor 4 personen:

4 forellen gefileerd en ontgraat
20 mini venkels
2 dl witte wijn
1 dl absint
5 dl groentebouillon
teentje look
40 g verse zurkel
40 g jonge spinazie
2 eidooiers
3 dl room

Bereiding:

Forelfilet: een half uurtje voor de bereiding lichtjes met zout, peper en fijngesneden venkelkruid bestrooien. Mini venkels aanstoven met een teentje look, blussen met de witte wijn en absint. Zet net onder met groentebouillon, laat gaar sudderen, zeef het vocht en voeg op het laatste de mengeling van room en dooiers toe. Mix nadien met de rauwe zurkel en spinazie, en zeef. Serveer meteen.

Dresseer in een diep bord de venkel met de stukjes gezouten forel, verdeel er de jus bij en werk af met extra frisse kruiden en schaafsel van rauwe venkel.

NOUVELLE RECETTE

de Viki Geunes, chef 't Zilte

fr *Goûts délicats grâce à l'ajout de fenouil dans la saumure de la truite, jus agrémenté d'herbes fraîches et de fenouil cru.*

Ingrédients pour 4 personnes:

4 truites, en filets et sans arêtes
20 petits fenouils
2 dl de vin blanc
1 dl d'absinthe
5 dl de bouillon de légumes, une gousse d'ail
40 g d'oseille fraîche
40 g de jeunes épinards
2 jaunes d'œufs
3 dl de crème fraîche

Préparation :

Filet de truite : une demi-heure avec la préparation, saupoudrez légèrement la truite de sel, de poivre et de pluches de fenouil émincées.

Faites revenir les petits fenouils avec une gousse d'ail, déglacez avec le vin blanc et l'absinthe. Recouvrez de bouillon de légumes, laissez mijoter. Passez le liquide au chinois, puis ajoutez le mélange de crème fraîche et de jaunes d'œufs. Mixez ensuite l'oseille crue et les épinards, passez au chinois. Servez immédiatement.

Dans une assiette creuse, dressez le fenouil avec des petits morceaux de truite salée, répartissez le jus et décorez d'herbes fraîches et de fins morceaux de fenouil cru.

NEW RECIPE

of Viki Geunes, chef 't Zilte

en *Refined flavours thanks to the lightly salted trout, some fennel, gravy finished with some herbs and raw fennel.*

For 4 people:

4 trout filleted and boned
20 mini fennels
2 dl white wine
1 dl absinthe
5 dl vegetable stock, clove of garlic
40 g fresh sorrel
40 g baby spinach
2 egg yolks
3 dl cream

Preparation:

Trout filets: half an hour before preparation, lightly sprinkle with salt, pepper and finely cut fennel.

Gently fry mini fennels with a clove of garlic, deglaze with the white wine and absinthe. Only just cover with the vegetable stock, simmer until tender, pass liquid through a sieve and add the mixture of cream and yolks at the last moment. Afterwards, mix with the raw sorrel and spinach, and strain. Serve immediately.

On a deep plate, arrange the fennel with the pieces of salted trout, spread the gravy and finish with extra fresh herbs and shavings of raw fennel.



(c) Athos Burez

oud RECEPT

oud nl Nemt de truyte gesneden in platte sneden gelijk men den zal[m] snidt, wasten wel schoon ende leghten in een stoofpot, doet daer in wyn, boter, corenten, caneel, gember, ende laeten zoo stoven. Als hy bicans genouch gestoofd is, doet daarby een doyer van ey, clein gebroken, met suicker, een luttel azyns, alzoo gerecht.

nl Snijd de forel in dunne plakjes zoals je zalm snijdt. Was die goed en leg ze in een stoofpot. Doe er wijn, boter, krenten, kaneel en gember bij, en laat het stoven. Als het bijna genoeg is gestoofd, doe je er een losgeklopte dooier van een ei bij, met suiker en een klein beetje azijn. Klaar.

VIEILLE RECETTE

fr Découpez la truite en tranches épaisses comme pour du saumon. Lavez-les bien et déposez-les dans une marmite. Ajoutez du vin, du beurre, des raisins, de la cannelle et du gingembre, et laissez mijoter. Lorsqu'ils ont presque fini de mijoter, ajoutez un jaune d'œuf battu, du sucre et un peu de vinaigre. C'est prêt.

OLD RECIPE

en Cut the trout into small pieces, much like cutting salmon. Wash these thoroughly and put them in a cocotte. Add wine, butter, currants, cinnamon and ginger, and leave to stew. When it is almost braised enough, add a beaten egg yolk, with sugar and a little bit of vinegar. Voilà.