



# La Gazzetta della Pasta

Your regular newsletter with recipes, news, product launches ... and much more !



## Lentekriebels

De lente kondigt nieuw leven aan: de dagen worden stilaan langer, de temperatuur stijgt en we snakken naar frisheid en kleur op ons bord na het consistente comfortfood van de wintermaanden.

We lonken daarom naar het breed aanbod van heerlijke ingrediënten die het voorjaar te bieden zal hebben: vis, zeevruchten, nieuwe erwten, kalfsvlees, artisjokken, asperges, tuinbonen, spinazie, lente-ui, munt, courgettebloemen, prei ... om er maar enkelen op te noemen.

Met deze veelzijdigheid ging onze chef aan de slag voor enkele heerlijke, lichte lenterecepten met pasta's zoals linguine & lasagnebladen.

Maar ook onze Primavera (ref. H23), één van de mooiste Italiaanse woorden (letterlijke betekenis: 'lente'), is in deze voorjaarsperiode de saus bij uitstek om lentekleuren te laten uitstralen in elk bord.

Met enige fierheid stellen we ook iets voor in onze rubriek 'Nieuwe producten'. Ga er dus zeker maar eens kijken!



## La fièvre printanière

Le printemps est synonyme d'une nouvelle vie: les jours s'allongent, la température monte et nous avons envie de fraîcheur et de couleur dans nos assiettes après les plats réconfortants constants pendant les mois d'hiver. Sur les étals se retrouve donc une large gamme d'ingrédients délicieux printaniers: poissons, fruits de mer, veau, artichauts, asperges, fèves, épinards, oignons de printemps, menthe, fleurs de courgettes, poireaux ... pour n'en nommer que quelques-uns.

Avec cette polyvalence, des recettes printanières délicieuses et légères avec des pâtes comme des linguines et des feuilles de lasagne ont été créées. Mais notre Primavera (réf. H23), l'un des plus beaux mots italiens (signifiant littéralement: 'printemps'), est la sauce par excellence en printemps: elle rayonnera les couleurs printanières dans chaque assiette. Avec fierté nous vous présentons également quelque chose dans notre rubrique 'Nouveaux produits'. N'hésitez donc pas à la consulter!



## LASAGNA VERDE CON SALMONE

### Ingrediënten

- Lasagneblad (A22) 1/3 of 1/4 st
- Maffioso-saus (H14) 120 g
- Prei 1/4 st
- Broccoli 60 g
- Zalm (gestoomd) 100 g
- Peper en zout
- Geraspte Parmezaan

### Bereiding

Blancheer de broccoli en prei en laat ze afkoelen in ijswater zodat de kleur behouden blijft. Snijd de lasagnebladen op maat van uw gerecht. Meng de koude maffiososaus met de groenten. Spreid een dun laagje saus op de bodem van de ovenschaal, dan het eerste vel lasagne, vervolgens de stukjes zalm en bedek dan met het saus-groentemengsel. Herhaal de handeling om minimaal 3 lagen op te bouwen en werk af met een laagje saus zonder te veel stukjes zalm te gebruiken. Bedek met geraspte Parmezaanse kaas. Verwarm nadien in de oven met grillfunctie voor het beste resultaat.

### Ingrédients

- Feuille de lasagne (A22) 1/3 ou 1/4 pc
- Sauce Maffioso (H14) 120 g
- Poireaux 1/4 pc
- Brocoli 60 g
- Saumon (cuit à la vapeur) 100 g
- Poivre et sel
- Parmesan râpé

### Préparation

Blanchir les brocolis, les poireaux et les refroidir dans de l'eau glacée pour que la couleur se fige. Couper la feuille de lasagne à la dimension de votre plat. Mélanger la sauce maffioso froide avec les légumes. Placer une fine couche de sauce dans le fond du plat, puis la première feuille de lasagne, des morceaux de saumon et napper du mélange sauce-légumes. Répéter cela pour avoir 3 couches et terminer avec une couche de sauce sans trop de morceaux de saumon. Couvrir de parmesan râpé. Réchauffez ensuite sous le grill du four pour un meilleur résultat.



## ROUGET PRIMAVERA

### Ingrediënten

- Linguine (A19) 150 g (3 nestjes)
- Primaverasaus (H23) 120 g
- Roodbaarsfilet +/- 200 g
- Reepjes rode, groene en gele paprika 90 g
- Courgette 50 g
- Rode ui 15 g
- Olijfolie 1 el
- Tijm 1 takje
- Fijngehakte look ½ teentje
- Snufje Piment d'Espelette
- Peper en zout

### Bereiding

Fruit de groenten (paprika, courgette, rode ui, tijm en knoflook) aan in een hete pan met een scheutje olijfolie en breng op smaak. Als de groenten gaar zijn (ze moeten nog licht knapperig zijn), giet je de primavera-saus erbij en roer je alles door elkaar. Pas indien nodig de kruiding aan. Leg bakpapier op een ovenplaat, vet het lichtjes in en breng op smaak met grof zout en een snufje Piment d'Espelette. Leg de roodbaarsfilets met de vleeszijde op de kruiden. Bak 2 à 3 minuten op 240° C in de oven. Dompel de pasta onder in licht gezouten kokend water tot ze los komen en laat uitlekken. Vermeng de warme pasta met de saus in de pan om ze lichtjes met saus te bedekken. Schik de pasta mooi op warme borden, leg de roodbaarsfilet halvelings op de pasta en dresseer verder met saus en de overblijvende groenten. Garneer met een paar tijmblaadjes.

### Préparation

Faire revenir les légumes (poivrons, courgettes, oignon rouge, thym et ail) dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile d'olive et assaisonner. Une fois les légumes cuits (elles doivent être légèrement croquantes) verser la sauce primavera et mélanger le tout. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Placer un papier cuisson sur une plaque allant au four. Huiler légèrement le papier cuisson et assaisonner le avec du gros sel et une pincée de piment d'Espelette. Placer les filets de rouget côté chair et de l'assaisonnement. Enfourner 2 à 3 minutes à 240°C. Plonger les pâtes dans de l'eau bouillante légèrement salée jusqu'à ce qu'elles se détachent et égouttez-les. Passer les pâtes chaudes dans la sauce chaude pour les couvrir légèrement de sauce. Dresser les pâtes joliment sur une assiette chaude, disposer les filets de rouget à moitié à cheval sur les pâtes et dresser la sauce et le reste des légumes. Garnir avec quelques feuilles de thym.

## ROUGET À LA PROVENÇALE

### Ingrédients

- Linguine (A19) 150 g (3 nids)
- Sauce Primavera (H23) 120 g
- Filet de rouget +/- 200 g
- Poivron rouge, jaune et vert en lanières 90 g
- Courgette 50 g
- Oignon rouge 15 g
- Huile d'olive 1 c.à.s.
- Thym 1 branche
- Ail haché ½ gousse
- Une pincée de Piment d'Espelette
- Sel et poivre



## VEGETARISCHE LASAGNE

### Ingredienten

- Lasagneblad (A22) 150 g (1/2 of 1/3 st)
- Primavera-saus (H23) 150 g
- Kaassaus (H7) 80 g
- Wortelschijfjes (geblancheerd) 1/3 st
- Reepjes rode en groene paprika 60 g
- Courgette (brunoise) 30 g
- Aubergine (brunoise) 30 g
- Gegrilde kikkererwten 2 el
- Snufje gerookte chili
- Snufje komijn
- Harissa 1 kl
- Olijfolie 1 el
- Peper en zout
- Geraspte Parmezaan 15 g

## LASAGNE VÉGÉTARIENNE

### Ingrédients

- Feuille lasagne (A22) 150 g (1/2 of 1/3 pc)
- Sauce Primavera (H23) 150 g
- Sauce fromage (H7) 80 g
- Carottes demi rondelles blanchies 1/3 pc
- Poivron rouge et vert en lanières 60 g
- Courgette (brunoise) 30 g
- Aubergine (brunoise) 30 g
- Pois-chiches grillés 2 c.à.s.
- Une pincée de piment fumé
- Une pincée de cumin
- Harissa 1 c.à.c.
- Huile d'olive 1 c.à.s.
- Sel et poivre
- Parmesan rappé 15 g

### Bereiding

Bak de paprika, geblancheerde wortelen, courgette, aubergine en knoflook aan in een hete pan met olijfolie. Na aankleuring van de groenten giet je er de primavera-saus bij en vervolgens met zout, peper, komijn en gerookte chili op smaak brengen. Voeg de gegrilde kikkererwten toe als deze bereiding afgekoeld is (= rode saus). Meng voor de bechamel de koude kaassaus met de harissa, zout en peper. Het resultaat is een heel, heel lichtroze saus. Snij het lasagneblad op maat van je gerecht (je hebt 4 vellen van dezelfde maat nodig per portie lasagne). Bedek de bodem van een ovenschaal met een heel dun laagje rode saus en leg het lasagneblad erop. Bestrijk dit lasagneblad royaal met de rode saus en daarop een laagje 'bechamel'. Herhaal deze handeling tot aan het laatste lasagnevel en bedek dit laatste alleen met bechamelsaus. Bestrooi final met geraspte Parmezaanse kaas.

### Préparation

Sauter les poivrons, carottes blanchies, courgettes, aubergine et l'ail dans une poêle bien chaude avec de l'huile d'olive. Une fois les légumes colorés, verser la sauce primavera par-dessus et assaisonner avec le sel, le poivre, le cumin et le piment fumé. Une fois la préparation tiédie, ajouter les pois-chiches grillés (= sauce rouge). Pour la sauce béchamel, mélanger la sauce fromage froide avec la harissa, le sel et le poivre. Le résultat est une sauce très légèrement rosée. Couper la feuille de lasagne à la taille de votre plat (il vous faut 4 morceaux de feuilles de la même taille). Dans un plat allant au four, disposer une très fine couche de sauce rouge et déposer la feuille de lasagne par-dessus. Napper généreusement la feuille de lasagne avec la sauce rouge et étaler une petite couche de 'béchamel' par-dessus. Répéter l'opération jusqu'à la dernière feuille de lasagne et napper celle-ci uniquement de béchamel. Couvrir de Parmesan râpé.

**Rigatone**

ref. A16 (4 x 2,5 kg)



Mooi gevormde buisje, klaar in 30 sec. in licht gezouten kokend water. Deze rigatone werd iets zachter gekookt en is daarom ook een ideale pasta voor koude pastasalades (pasta gewoon laten ontdooien).

Tube bien formée, prête en 30 secondes. dans de l'eau bouillante légèrement salée. Ce rigatoni a été cuit légèrement plus doux et est donc une pâte idéale pour les salades de pâtes froides (laissez-les décongeler).

**Linguine (nestje/nid 50 g)**

ref. A19 (1 x 5 kg)



Perfect 'al dente' gekookte linguine, diepgevroren in nestjes van 50 g. wat portioneren eenvoudig maakt. Klaar in 75 sec. in licht gezouten kokend water.

Linguinis parfaitement cuites al dente et surgelées en nids de 50g, ce qui facilite le portionnement. Prêt en 75 sec. dans de l'eau bouillante légèrement salée.

**Lasagne bladen/feuilles (1/1 GN)**

ref. A22 (5 x 2 kg)



Voorgekookte lasagnebladen en individueel ingevroren. Wanneer je de vellen gedurende een paar minuten laat ontdooien, kan je er ook makkelijk cannelloni, tagliatelle of pappardelle van maken.

Feuilles de lasagne précuites, surgelées individuellement. Si vous laissez décongeler les feuilles pendant quelques minutes, vous pouvez également et facilement faire des cannellonis, des tagliatelles ou des pappardelles.

**Maffioso saus/sauce**

ref. H14 (6 x 1 kg)



Deze vegetarische saus valt erg in de smaak bij de jeugd. Spinazieblaadjes, rode paprika, ui en een snufje knoflook maken van deze zachte kaassaus een prachtige combinatie. Ideaal om er een pasta 'maison' van te maken!

Une sauce végétarienne très appréciée par la jeunesse. Des feuilles d'épinards, des poivrons rouges, un peu d'ail et des oignons : une combinaison merveilleuse dans cette sauce fromage douce. Idéale pour en faire une spécialité maison.

Met de lente in aantocht willen we deze saus onder de schijnwerpers plaatsen. En met "Primavera" bedoelen we niet Milaan-San Remo, of het beroemde schilderij van Sandro Botticelli (1445-1510) en ook niet het 1e deel van Vivaldi's "De VierJaargetijden".

Primavera is een frisse en rijke tomatensaus met stukjes gegrilde uien, groene, rode en gele paprika's, courgettes en basilicum: een lekkere saus voor een vegetarische pasta.

### - SPECIALS -

saus/sauce

### PRIMAVERA (ref. H23)



À l'approche du printemps, nous voulons mettre cette sauce en vedette. Et par "Primavera", nous ne parlons pas de Milan-San Remo, ni de la célèbre peinture de Sandro Botticelli (1445-1510) ou de la première partie des "Quatre Saisons" de Vivaldi.

Primavera est sauce tomate riche et fraîche parsemée de morceaux d'oignons grillés, poivrons verts, rouges et jaunes, courgettes et basilic : idéal pour des pâtes végétariennes.

### Onze chef aan het woord

### La parole de notre chef



*Deze Primaverasaus is ideaal om snel een typische Belgische bolognese saus te maken. Eenvoudig wat gehakt uitbakken en vermengen met deze saus: zo creëer je een eigen saus die jaar-in/jaar-uit dezelfde constante kwaliteit heeft.*

*Cette sauce est idéale pour faire une sauce bolognaise typiquement belge. Il vous suffit de cuire du haché et de le mélanger avec cette sauce: de cette manière vous créez votre propre sauce qui aura d'année en année la même qualité constante.*

### Veel boze Italianen!

Sirio Maccioni, de eigenaar van het beroemde restaurant Le Cirque in New York City, claimt het gerecht 'alla primavera' te hebben uitgevonden door de koelkast open te trekken en gewoon iets te maken met de aanwezige ingrediënten. De chefkok van Maccioni vond het gerecht maar niets en weigerde het zelfs klaar te maken. Maar gasten bleven ernaar vragen en dankzij een lovende culinaire recensie in de New York Times, werd 'alla primavera' eind jaren '70 plotseling een enorme hit. Er lopen trouwens nogal wat boze Italianen rond, die het niet helemaal eens zijn met dit verhaal en de New Yorkse herkomst ervan ernstig in twijfel trekken. Inmiddels bestaan er over de hele wereld vele varianten van deze Primavera saus.

### De nombreux Italiens en colère!

Sirio Maccioni, le propriétaire du célèbre restaurant Le Cirque à New York, prétend avoir inventé le plat 'alla primavera' en ouvrant son réfrigérateur pour préparer n'importe quoi avec les ingrédients présents. Le chef de Maccioni n'aimait pas le plat et a même refusé de le préparer. Mais les clients continuaient à le demander et grâce à un avis culinaire positif dans le New York Times, 'alla primavera' devenait soudainement un gros succès à la fin des années '70. Il y a aussi de nombreux Italiens en colère qui ne sont pas d'accord avec cette histoire et qui remettent en question ces origines newyorkaises. Entretemps il existe de nombreuses variantes de cette sauce Primavera à travers le monde.

# Lentekriebels ... beïnvloeden pastagerechten !

Waarom wordt iedereen blijgezind in de lente? Een antwoord op deze vraag kan dan ook aan de basis liggen van het woord ‘lentekriebels’, dat elk jaar één van de meest gebruikte woorden blijkt te zijn in de maand maart. Lente is synoniem voor langere dagen, zwaluwen, tjirpende vogels en ontluikende narcissen.

## **Wat heeft dat met pasta te maken?**

Op het eerste zicht niet veel. Alhoewel.

Bertrand Russell, de beroemde Engelse filosoof en Nobelprijswinnaar literatuur in 1950, schreef ooit (vrij vertaald): “Italië, lente en de eerste liefde volstaan om zelfs de neerslachtigste persoon gelukkig te maken.” En wie Italië leest, denkt toch in de eerste plaats aan pasta! Voldoende reden om een blog over lentekriebels te schrijven. De Italiaanse pastacultuur kent maar één wetmatigheid: eenvoudige recepten met slechts 1 of 2 hoofdingrediënten en die dan combineren met de juiste aanvullende smaken.

Met dit in het achterhoofd lonken we in het voorjaar naar een breed aanbod van heerlijke ingrediënten: vis, zeevruchten, kalfsvlees, artisjokken, asperges, tuinbonen, sluimererwten, spinazie, lente-ui, munt, courgettebloemen, prei ... om er maar enkelen op te noemen. Voldoende ingrediënten om eerlijke en lichte lenterecepten met pasta te maken.

## **Maar wanneer begint de lente nu echt?**

Het antwoord zal je verbazen, maar de lente start wel degelijk op 1, 20 of 21 maart, afhankelijk van de verklaring die er aan gegeven wordt.

Meteorologen hebben het zich gemakkelijk gemaakt en de seizoenen vastgelegd op basis van een internationale overeenkomst: ze beginnen allemaal op de eerste dag van de maand (1 maart, 1 juni, 1 september en 1 december) en duren precies 3 maanden. Eenvoudig om te onthouden, nietwaar?

Vanuit astronomisch standpunt is de start van de seizoenen afhankelijk van de stand van de zon. Elke 3 maanden, rond de 21e dag, komt de zon op de evenaar of de keerkring te staan. Toch zitten er niet exact 12 maanden tussen de opeenvolgende seizoenen: een volledige omwenteling van de aarde rond de zon duurt immers 365 dagen, 5 uren, 48 minuten en ruim 45 seconden. De lente begint (net zoals de andere seizoenen) elk jaar 5 uur, 48 minuten en 45 seconden later dan het jaar voordien. Zo werd het schrikkeljaar ingevoerd om dit opschuiven elke 4 jaren te corrigeren. Daardoor begint de astronomische lente altijd op 20 of 21 maart. En in de huidige 21ste eeuw begint de astronomische lente steeds op 20 maart en soms zelfs op 19 maart, aldus het KMI.

Om het echter voor iedereen gemakkelijk te maken, werd de start van de lente toch maar officieel vastgelegd op 21 maart.

# La fièvre printanière ... affecte les plats de pâtes !

*Pourquoi le printemps rend-il tout le monde heureux? La réponse à cette question pourrait être à la base du mot «fièvre printanière», qui s'avère être l'un des mots les plus utilisés au mois de mars. Le printemps est synonyme de journées plus longues, d'hirondelles, de chants des oiseaux et de jonquilles poussantes.*

## Qu'est-ce que cela a à voir avec les pâtes?

Rien à première vue. Quoique.

Bertrand Russell, le célèbre philosophe anglais et prix Nobel de littérature en 1950, a écrit une fois: «L'Italie, le printemps et le premier amour suffisent à rendre heureux même la personne la plus déprimée». En lisant 'Italie', vous pensez en premier lieu aux pâtes! Argument suffisant pour écrire un blog sur la fièvre printanière. La culture des pâtes italiennes ne connaît qu'une seule loi: des recettes simples avec seulement 1 ou 2 ingrédients principaux, et les combiner avec des saveurs assortis supplémentaires.

Dans cette optique, le printemps nous offre une large gamme d'ingrédients délicieux: poissons, fruits de mer, veau, artichauts, asperges, fèves, mangetouts, épinards, oignons nouveaux, menthe, fleurs de courgettes, poireaux ... pour n'en citer que quelques-uns. Assez d'ingrédients pour créer des recettes printanières et légères avec des pâtes.

## Mais quand le printemps commence-t-il vraiment?

La réponse vous surprendra, mais le printemps commence les 1er, 20 ou 21 mars selon l'explication donnée.

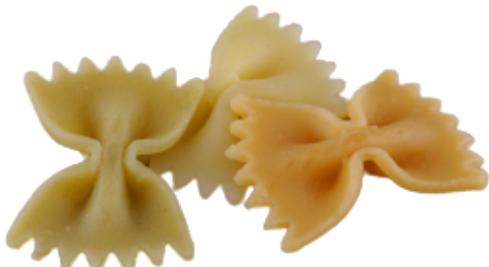
Les météorologues se sont réconfortés en déterminant les saisons à base d'un accord international: elles commencent toutes le premier jour du mois (1er mars, 1er juin, 1er septembre et 1er décembre) et durent exactement 3 mois. Facile à retenir, n'est-ce pas?

D'un point de vue astronomique, le début des saisons dépend de la position du soleil. Tous les 3 mois, autour du 21ème jour, le soleil se place sur l'équateur ou les tropiques. Pourtant, il n'y a pas exactement 12 mois entre les saisons consécutives: une rotation complète de la terre autour du soleil prend 365 jours, 5 heures, 48 minutes et plus de 45 secondes.

En conséquence, le printemps (tout comme les autres saisons) commence chaque année 5 heures, 48 minutes et 45 secondes plus tard que l'année précédente. Et l'année bissextile a été introduite pour corriger ce décalage tous les 4 ans. En conséquence, le printemps astronomique commence toujours le 20 ou 21 mars. Et dans le 21ème siècle actuel, le printemps astronomique commence toujours le 20 mars et parfois même le 19 mars, selon l'IRM.

Cependant et afin de faciliter les choses, le début du printemps a été officiellement fixé au 21 mars.

ref./réf. A32

**Farfalle Tricolore (4 x 2 kg)**

Driekleurige vlinderpasta, bereid met harde tarwegriesmeel (durum wheat semolina), met tomaten en spinazie, licht beneveld met olie en gezouten, perfect voorgekookt en IQF diepgevroren.

Pâtes en trois couleurs, préparées avec du semoule de blé dur (durum wheat semolina), avec des tomates et des épinards, légèrement huilées et salées, parfaitement précuites et surgelées IQF.

**Vanaf nu verkrijgbaar bij The Smiling Cook !**  
**Actuellement disponible chez The Smiling Cook !**

**Salade tricolore à la grec**

- Farfalle Tricolore (250 g)
- Légumes coupées différemment: concombre (50 g), poivron rouge (20 g), oignon rouge (15 g) et tomates cerises 'multicolore' (40 g)
- Persil plat haché (5 g)
- Olive noire grec (+/- 7 pcs.)
- Huile d'olive (½ c.à s.)
- Jus de citron (½ citron)
- Feta (30 g)
- Sel et poivre
- Menthe (déco)



- Farfalle Tricolore (250 g)
- Groenten verschillend gesneden: komkommer (50 g), rode paprika (20 g), rode ui (15 g) en kerstomaatjes 'multicolore' (40 g)
- Gehakte bladpeterselie (5 g)
- Griekse zwarte olijf (+/- 7 st.)
- Olijfolie (½ el)
- Citroensap (½ citroen)
- Feta (30 g)
- Peper en zout
- Munt (decoratie)

Mélanger le jus de citron et l'huile d'olive dans un plat et assaisonner. Ajouter toutes les légumes (sauf le persil plat) et mélanger le tout. Ensuite ajouter les farfalle tricolore encore surgelé. Couvrir et laisser dégeler au frigo. Avant de servir, mélanger le persil plat à la préparation, dresser et garnir avec la feta émiettée et la branche de menthe.

Meng het citroensap en de olijfolie in een schaal en breng op smaak. Voeg er alle groenten (behalve de bladpeterselie) bij en meng alles goed door elkaar. Daarna de nog bevroren farfalle tricolore toevoegen. Alles afdekken en laten ontdooien in de frigo. Net voor opdienen nog de bladpeterselie toevoegen, dresser en afwerken met de verkruimelde feta en het munntakje.



Meer recepten op onze website - Plus de recettes sur notre site web

[www.thesmilingcook.com](http://www.thesmilingcook.com)

Ook in het volgende nummer van La Gazzetta della Pasta presenteren we iets nieuws. En geloof ons, het zal in de smaak vallen.

En vermits Pasen vroeg valt en het aspergesseizoen ook vroeger wordt verwacht door de zachte winter, zal nummer 4 van onze La Gazzetta della Pasta reeds op 15 februari in jouw bus vallen.

Nous présenterons également une nouveauté dans le prochain numéro de La Gazzetta della Pasta. Et faites-nous confiance: cela sera apprécié.

Et comme Pâques tombe tôt et que les asperges arriveront plus tôt en raison de l'hiver doux, le 4ème numéro de notre La Gazzetta della Pasta vous parviendra déjà le 15 février prochain.