



Vers un été super sportif ... devant la télé !

Le Covid 19 a bouleversé tous les calendriers sportifs. Et avec tous ces changements, l'été 2021 sera immortalisé comme l'été sportif le plus intense de l'histoire: Championnat d'Europe de foot et de hockey, Tour de France, Jeux Olympiques, ... trop nombreux pour tous énumérer.

Cet été, beaucoup d'entre nous seront devant leur télévision. D'autres préféreront de réserver leur place en terrasse pour regarder les matchs sur grand écran avec des amis et l'ambiance spontanée typique d'une bonne bière et les commentaires et raffuts des autres supporters sur la terrasse.

Ces situations provoqueront également moins cuisiner à la maison: on achètera plus de plats à emporter chez le boucher/traiteur, plus de snacks et de repas complets en terrasse pendant les émissions. Excellente situation pour l'horeca afin de pouvoir récupérer les dommages de l'année écoulée.

Les recettes de pâtes avec les sauces courantes (bolognaise, carbonara, 4 fromages, etc.) sont bien connus. C'est précisément pourquoi nous focalisons un peu plus sur d'autres sauces et pâtes. Pour chaque recette, nous donnons également quelques tuyaux pour simplement les préparer comme plat à emporter.

Espérons un été ensoleillé avec des terrasses surpeuplées pendant, entre et après tous ces événements sportifs diffusés.

Een super sportieve zomer ... voor de TV!

Covid 19 heeft ervoor gezorgd dat alle sportkalenders danig door elkaar werden geschud. En met al deze verschuivingen zal de zomer van 2021 vereeuwigd worden als de meest intensieve sportzomer ooit: EK Voetbal, Ronde van Frankrijk, Olympische Spelen, ... te veel om op te sommen.

Velen zullen deze zomer gekluisterd zitten of liggen voor hun TV. Anderen reserveren liever hun plaats op een terras om met vrienden de wedstrijden op groot scherm te volgen in de spontane ambiance eigen aan een lekker pintje en het gejoel van de andere supporters op het terras.

Deze situaties zullen er ook voor zorgen dat er minder thuis gekookt wordt: meer kant-en-klare afhaalmaaltijden van bij slager/traiteur, meer snelle snacks en complete maaltijden op het terras tijdens de wedstrijden. Goed voor de horeca om de schade van het afgelopen jaar te kunnen inlopen.

Klassieke pastagerechten met de ingeburgerde sauzen (bolognaise, carbonara, 4-kazen, etc.) zijn genoegzaam gekend. Juist daarom focussen we in dit nummer iets meer op andere sauzen en pasta, en geven we bij elk recept eveneens enkele adviezen om het eenvoudig als meeneemgerecht klaar te maken.

Hopelijk krijgen we een zonovergoten zomer met overbevolkte terrassen, tijdens, tussen en na al die uitgezonden sportwedstrijden.



FUSILLI ALLA PUTTANESCA



Ingrédients

- Fusilli Complet (A17-10) - 300 g
- Sauce Puttanesca (H24) - 150 g
- Filet d'anchois à l'huile - 10 pcs
- Câpres en saumure - 1 c.à.c.
- Persil plat haché - 1 c.à.c.
- Olives vertes et noires - 3 ou 4 pcs
- Huile d'olive - 1 c.à.c.
- Sel et poivre
- Copeaux de parmesan

Préparation

Déposer 6 filets d'anchois dans une grande poêle bien chaude légèrement huilée et laisser les « fondre ». Ajouter les câpres et laisser revenir une petite minute. Puis verser la sauce puttanesca et le persil plat. Laisser mijoter à feu doux et assaisonner si nécessaire.

Plonger les pâtes dans de l'eau chaude (95° C) légèrement salée pendant 30 secondes et égouttez-les.

Verser les pâtes dans la poêle et mélanger bien avec la sauce. Dresser sur une assiette chaude et garnir avec les olives vertes et noires et les filets d'anchois et câpres restants. Accompagner d'un peu de parmesan.

Tuyau

Pour la réalisation d'un plat préparé, mélanger la sauce froide aux anchois et câpres. On déconseille de mettre du persil dans la sauce pour éviter qu'elle noircisse. Mélanger les pâtes dégelées avec la sauce froide et disposer en barquettes. Garnir avec câpres, filet d'anchois, olives et un peu de parmesan.

Ingrediënten

- Fusilli volkoren (A17-10) - 300 g
- Puttanesca-saus (H24) -150 g
- Ansjovisfilets in olie - 10 st.
- Kappertjes in pekel - 1 kl.
- Gehakte bladpeterselie - 1 kl.
- Groene en zwarte olijven - 3 à 4 st.
- Olijfolie - 1 kl.
- Peper en zout
- Parmezaan-schilfers

Bereiding

Leg 6 ansjovisfilet in een grote, hete en licht geoliede pan en laat deze "smelten". Voeg de kappertjes toe en laat een minuutje sudderen. Voeg daarna de puttanesca-saus en de bladpeterselie toe. Laat op laag vuur sudderen en indien nodig bij kruiden.

Dompel de pasta 30 seconden onder in licht gezouten heet (95° C) water en laat uitlekken.

Giet de pasta over in de pan en meng goed met de saus. Schik op een warm bord en garneer met de groene en zwarte olijven, de resterende ansjovisfilets en kappertjes. Serveer met een beetje Parmezaanse kaas.

Tip

Meng voor de bereiding van een meeneemgerecht eerst de koude saus met de ansjovis en kappertjes. We raden af om peterselie in de saus te doen om te voorkomen dat deze donker wordt bij opwarming. Meng de ontdooide pasta met de koude saus en verdeel in trays. Garneer met kappertjes, ansjovisfilet, olijven en een beetje Parmezaanse kaas.

EGLEFINO CON CREMA AL LIMONE



Ingrédients

- Linguine (A19) - 350 g (7 nids)
- Citron jaune - 1 pc.
- Citron vert - 1 pc
- Filet d'aiglefin - 180 g
- Ail haché - ½ gousse
- Ciboulette hachée - 3 tiges
- Flocons de piment fort - 1 pincée
- Huile d'olive - 1 c.à.c.
- Sel et poivre
- Eau de cuisson des pâtes (si nécessaire)
- 1 à 2 c.à.c.

Ingrediënten

- Linguine (A19) - 350 g (7 nestjes)
- Gele citroen - 1 st.
- Limoen - 1 st.
- Schelvisfilet - 180 g
- Gehakte knoflook - ½ teentje
- Gehakte bieslook - 3 steeltjes
- Sterk Chilipoeder - 1 mespuntje
- Olijfolie - 1 kl.
- Peper en zout
- Pasta kookwater (indien nodig)
- 1 à 2 kl.

Préparation

Zester le citron jaune et le vert. Couper les zestes en julienne, blanchissez-les quelques secondes, puis les refroidir dans de l'eau glacée. Couper un quartier d'un citron jaune et réservez-le. Presser le jus des citrons. Dans une grande poêle, laisser fondre l'oignon haché à feu moyen et ajouter le poisson et le jus de citron juste avant que l'oignon commence à brunir, puis assaisonner. Laisser cuire +/- 5 minutes où jusqu'au moment le poisson commence à se défaire. Ajouter l'ail et le piment, goûter et rectifier si nécessaire, laisser cuire une minute. Plonger les linguines dans de l'eau bouillante légèrement salée pendant 75 secondes et égouttez-les. Versez-les dans la poêle avec le poisson et la sauce et mélanger le tout délicatement. Ajouter 1 ou 2 c.à.s. d'eau de cuisson des pâtes si vous n'avez pas assez de sauce. Dresser sur assiette chaude en disposant les linguines dans le fond et le poisson et la sauce par-dessus. Garnir avec les zestes de citron, la ciboulette hachée et quelques flocons de piment.

Tuyau: pour la réalisation un plat préparé, il est préférable de cuire le poisson à la vapeur et faire une sauce au citron à base de beurre et de la crème. Et dresser le tout en ligne froide.

Bereiding

Rasp de citroen en limoen. Snijd de zestes in julienne en blancheer ze een paar seconden, laat daarna afkoelen in ijswater. Leg een kwart van een citroen apart. Pers het sap uit de citroenen. Laat op middelhoog vuur de gesnipperde ui stoven in een grote braadpan en voeg de vis en het citroensap toe net voordat de ui begint te bruinen en kruid. Laat dit +/- 5 minuten koken of net tot de vis uit elkaar begint te vallen. Voeg knoflook en chilipoeder toe, proef en pas eventueel aan, laat 1 minuut verder koken. Dompel linguine 75 seconden onder in licht gezouten kokend water en laat uitlekken. Giet ze in de pan met de vis en de saus en meng voorzichtig. Voeg een of twee koffielepels kookwater van de pasta toe als je niet genoeg saus hebt. Dresseer op warme borden met de linguine onderaan en vis en saus erop. Garneer met de citroenzeste, gehakte bieslook en wat chilivlokken.

Tip: voor het maken van een meeneemgerecht kan je de vis best stomen en een citroensaus maken met wat boter en room. En alles dan dresser in de koude lijn.

LINGUINE CACIO E PEPE



Ingrédients

- Linguine (A19) - 350 g (7 nids)
- Sauce Fromage (H7) - 100 g
- Poivre noir du moulin - 1 à 2 c.à.s. en fonction des goûts
- Pecorino Romano râpé - 15 g
- Copeaux de Parmesan - 10 g
- Sel
- Basilic (déco) - 2 feuilles
- Poivre rose (déco)

Préparation

Chauffer la sauce dans un petit caquelon et ajouter 1 c.à.s. d'eau et le Pecorino Romano. Ajouter la moitié du poivre noir. Plonger les linguines dans de l'eau bouillante légèrement salée pendant 75 secondes et égouttez-les. Mélanger les pâtes à la sauce et dresser sur assiettes chaudes. Garnir avec le reste du poivre, un peu de poivre rose, les copeaux de parmesan et les feuilles de basilic.

Tuyau

Pour les plats préparés, on conseille de faire la sauce légèrement plus liquide, afin que le client pourra facilement mélanger l'ensemble chez lui.

Ingrediënten

- Linguine (A19) - 350 g (7 nestjes)
- Kaassaus (H7) - 100 g
- Vers gemalen zwarte peper - 1 tot 2 kl. in functie van de smaak
- Geraspte Pecorino Romano - 15 g
- Parmezaans schilfers - 10 g
- Zout
- Basilicum (decoratie) - 2 blaadjes
- Roze peper (decoratie)

Bereiding

Warm de saus op in een kleine steelpan en voeg 1 eetlepel water en de Pecorino Romano toe. Voeg dan de helft van de zwarte peper toe. Dompel de linguine 75 seconden onder in licht gezouten kokend water en laat uitlekken. Meng de pasta met de saus en schik op warme borden. Garneer met de rest van de peper, wat roze peper, de Parmezaanshilfers en de basilicumblaadjes.

Tip

Om een meeneemgerecht te bereiden, raden we aan om de saus iets vloeibaarder te maken, zodat klanten thuis alles gemakkelijk kunnen mengen

Fusilli Complet/Volkoren

ref. A17-10 (4 x 2,5 kg)



Pâtes tournées en spirale, surface lisse, préparées avec du semoule de blé dur complet, précuites, légèrement huilées et salées, surgelées individuellement et qui ne collent pas.

Gedraaide stukjes pasta en glad oppervlak, bereid met volkoren harde tarwegriesmeel, voorgekookt, geolied en gezouten, individueel diepgevroren en niet klevend.

Linguine

ref. A19 (1 x 5 kg)



Linguine, précuit, légèrement huilé et salé, surgelé en portions de 50 gr (nids) et préparées avec la meilleure semoule de blé dur.

Linguine, voorgekookt, geolied en gezouten, diepgevroren in nestjes van 50 g en bereid met de beste harde tarwegriesmeel.

Puttanesca

ref.H24 (6 x 1 kg)



La sauce Puttanesca est l'une des sauces pour pâtes italiennes les plus traditionnelles, qui existent depuis des siècles: une sauce solide et typique parsemée de morceaux d'olives vertes et noires et de poivrons rouges. Le goût des olives prédomine bien évidemment. Cette sauce délibérément ne contient pas d'anchois et de câpres car il est préférable d'ajouter ces ingrédients typiques en frais!

Puttanesca is één van de meest traditionele Italiaanse pastasauzen, met grote stukken zwarte en groene olijven. Een ideale vegetarische saus. De smaak van olijven overheerst uiteraard. Deze Puttanesca-saus bevat bewust geen ansjovis en kappertjes omdat je deze typische ingrediënten beter vers toevoegt!

Mythe ou réalité

Les pâtes sont-elles bonnes pour les athlètes ou non ?

Les athlètes professionnels sont en fait à l'honneur: Championnat d'Europe de foot, Tour de France, Jeux Olympiques, Championnat d'Europe de hockey, etc. Une période idéale donc pour trouver une réponse à la question si les pâtes sont bonnes ou mauvaises pour les sportifs.

Que vous soyez un athlète professionnel ou un amateur, vous savez ou entendez que les pâtes sont l'un des meilleurs fournisseurs d'énergie pour tous vos efforts. Est-ce un mythe ou une réalité ?

Ce n'est donc pas un mythe. Les pâtes sont une excellente nutrition pour les athlètes d'élite, en particulier ceux qui pratiquent des sports d'endurance. Pourquoi? Tout simplement parce que les pâtes sont riches en glucides complexes et que ces glucides sont la première source d'énergie pour nos muscles.

Les besoins musculaires ne sont évidemment pas identiques pour une promenade de 1 heure, un marathon complet, une randonnée de 8 heures en montagne ou pour des joueurs de foot lors de la finale de la Ligue des Champions. Plus nos efforts sont intensifs et durables, plus il faudra d'énergie pour soutenir l'effort jusqu'au bout.

Les besoins énergétiques et la consommation de glucides associée, peuvent être comparés au mieux à l'essence d'une voiture. Face à un long trajet, vous faites le plein d'essence la veille et faites l'appoint plus tard si besoin pour ne pas tomber en panne d'essence. Si vous effectuez des trajets plus courts près de chez vous, il y a suffisamment de carburant pour plusieurs trajets, par exemple des visites familiales, du shopping, etc.

Une logique identique s'applique à la nutrition sportive : pour un exercice de haute intensité, comme un marathon ou un tournoi de squash, il est intelligent de manger la veille plus de glucides que d'habitude et d'avoir quelque chose de riche en glucides à portée de main pendant l'exercice lui-même pour ne pas tomber en panne d'essence. Si vous pratiquez des sports d'intensité modérée (jogging, nager une heure dans une piscine, un match de tennis amical, etc.) ou si vous pratiquez du sport que quelques heures par semaine, vous n'avez pas besoin de programme nutritionnel. Vous trouverez de nombreux aliments équilibrés sur internet pour répondre à ces besoins.

Faut-il maintenant manger des pâtes ou non ?

En tant qu'athlète, il est dans tous les cas important de consommer suffisamment de glucides, car ils sont votre principale source d'énergie. C'est pourquoi les pâtes sont toujours un très bon choix à l'approche d'un entraînement ou d'une compétition.

Donc : si vous aimez les pâtes, foncez-y ! Mais n'oubliez pas qu'il existe aussi d'autres aliments riches en glucides comme le riz, le quinoa ou le couscous.

Mythe of werkelijkheid

Is pasta nu goed voor sporters of niet?

Professionele sporters staan momenteel extra in de belangstelling: EK voetbal, Ronde van Frankrijk en de Olympische Spelen. Dus een ideale periode om een antwoord te vinden op de vraag of pasta nu goed of slecht is voor sporters.

Of je nu een professionele sporter bent of een vrije tijdssporter, je weet/hoort/verneemt ongetwijfeld dat pasta één van de beste energieleveranciers is voor al jouw inspanningen. Is dit nu mythe of werkelijkheid?

Het is dus geen mythe. Pasta is uitstekende voeding voor topsporters, vooral voor zij die zich bezighouden met duursporten. Waarom? Simpelweg omdat pasta rijk is aan complexe koolhydraten en deze koolhydraten de eerste energiebron vormen voor onze spieren.

De behoeften van spieren zijn uiteraard niet identiek voor een wandeling van 1 uur, een hele marathon, een bergtocht van 8 uren of voor voetballers tijdens een Champion's League-finale. Hoe meer onze inspanningen intensief en langdurig zijn, des te meer energie zal er nodig zijn om de inspanning tot het einde vol te houden.

De energiebehoefte, en het daarmee samenhangend koolhydratenverbruik, kan het best vergeleken worden met benzine in een auto. In het zicht van een lange reis vult u de benzinetank de avond ervoor en vult u de tank later zo nodig bij om niet zonder benzine te vallen. Maak je kortere ritten dicht bij huis, dan is er voldoende benzine voor meerdere ritten naar bv. familie, voor shopping, etc.

Dezelfde logica is van toepassing voor voeding bij inspanningen: voor een intensieve inspanning, zoals een marathon of een squashtoernooi, is het verstandig om de avond voordien meer koolhydraten te eten dan normaal en om iets rijk aan koolhydraten bij de hand te hebben tijdens de inspanning zelf - om niet zonder benzine te vallen. Doe je aan sport met een gemiddelde intensiteit (wat joggen, een uurtje zwemmen in een zwembad, een vriendschappelijke tennismatch, etc.) of als je een paar keer per week slechts een uurtje sport/traint, dan heb je geen voedingsplan nodig. Op internet zijn trouwens voldoende uitgebalanceerde diëten te vinden om aan deze behoeften te voldoen.

Moet je nu pasta eten of niet?

Als sporter is het in alle geval belangrijk dat je voldoende koolhydraten inneemt, want ze vormen de belangrijkste bron van energie. Daarom is pasta altijd een zeer goede keuze in de aanloop naar een training of een wedstrijd.

Dus als je van pasta houdt, ga er dan voor! Maar vergeet dan ook niet dat er ook andere koolhydraatrijke voedingsmiddelen zijn zoals rijst, quinoa of couscous.