



Pascale Naessens

Nog eenvoudiger

met 4 ingrediënten



LANNOO



9	Hou jij ook van lekker eten?
10	'Walk the talk'
12	Koop vers, kook zelf en eet samen
14	Methode
17	De voorraadkast
37	Mooi en gezellig tafelen, ook al heb je weinig tijd
69	Ook wanneer het snel moet gaan, wil ik lekker, mooi en gezond eten
129	Ode aan de tomaat
136	Is gezonder eten een bevrijding of een beknutting?

Recepten

23	Klaar in 10 minuten
39	Klaar in 15 minuten
75	Klaar in 20 minuten
107	Klaar in 25 minuten
131	De oven doet het werk
169	Chic
189	Snelle desserts
208	Gematigd koolhydraatarme mediterrane voeding
215	Draai eerst aan de grote knoppen, dan aan de kleine
216	Wat is het verschil tussen 'low carb' en 'keto'?
220	Mijn atelier
222	Index

De recepten zijn voor twee personen.





Hou jij ook van lekker eten?

Handgemaakt geluk

Als je dit boek hebt gekocht of gekregen, hou je net als ik van lekker en gezond eten.

Dan weet je wellicht ook hoe verslavend 'vers' eten is. Ik kan het echt niet meer missen.

Ook als het heel snel moet gaan, wil ik lekker en gezond eten. Daarom heb ik dit boek geschreven, waarin zelfs gerechten staan die binnen de 10 minuten klaar zijn. Het is eten dat je in alle opzichten gelukkig maakt. Je hebt er weinig werk aan, zodat je tijd hebt om ook zelf te genieten en helemaal tot rust te komen. Omdat je beseft dat deze heerlijke gerechten je energie geven en je er naar hartenlust van kunt eten, zonder bij te komen. Dan wil ik het nog even hebben over de mooie kleuren. Omdat ik veel groenten en kruiden gebruik, ziet elk gerecht er stralend uit. De prachtige kleuren en heerlijke geuren toveren meteen een lach op ieders gezicht. Ik noem het handgemaakt geluk.

Dit is misschien wel het boek waar ik het meeste plezier aan beleefde, om de recepten te bedenken, uit te testen en te maken. Twee jaar geleden ontmoette ik een Nieuw-Zeelandse chef die altijd kookt met vier ingrediënten. Ik maakte me toen de bedenking dat ik dat spontaan eigenlijk ook al heel vaak deed. Ik nam mijn allereerste boek erbij en zag dat meer dan de helft van de recepten maar vier of zelfs minder ingrediënten bevatten. Dit is al altijd mijn manier van koken geweest: met een paar pure en gewone ingrediënten, speciale gerechten maken.

Kookboeken met vier of vijf ingrediënten zijn niet nieuw, maar voor mij voelt het als thuiskomen, een terugkeer naar de basis. Koken met weinig werk, maar met maximaal resultaat, zodat je aan tafel volop kunt genieten. Ik hou ook van een sfeervolle tafel. Wie zich omringt met mooie en leuke materialen, heeft niet veel nodig om van een alledaags gebeuren een moment van genieten te maken. En hoe snel het ook moet gaan, aan tafel wil ik tot rust komen.

Ik heb dit boek met hart en ziel geschreven en deel het nu graag met jou. Ik hoop dat het je inspireert en dat je er minstens evenveel plezier aan beleeft als ik.

Liefs,
Pascale

‘Walk the talk’

Onlangs hadden mijn vrouw Stacey en ik het genoegen om bij Pascale en Paul thuis te mogen dineren, in hun sfeervolle woning met in de grote woonkamer een prachtige, prominent aanwezige eettafel. Het werd snel duidelijk dat Pascale niet alleen via woord, schrift en foto's haar passie beoefent, maar dat ook doet in haar dagelijkse leven. ‘Walk the talk’, zoals ze dat in Amerika zo treffend zeggen. We hebben bij Pascale en Paul dan ook heerlijk gegeten, onder het genot van geanimeerde gesprekken en een paar glazen wijn, terwijl onze gastvrouw haar gerechten moeiteloos op tafel toverde. Precies zoals Pascale het bedoelt. Want eten is volgens haar een beleving, en sedert die avond weet ik precies hoe dat voelt en smaakt.

Pascale is een fenomeen zoals we er in het Nederlandse taalgebied maar één hebben. Ze stelt niet alleen de prachtigste gerechten samen, maar doet dat op een unieke manier, die me in alle opzichten aanspreekt. Pascale heeft zich, door jarenlange zelfstudie en een voortdurende dialoog met belangrijke onderzoekers over de hele wereld, opgewerkt tot wat ik een deskundige in alledaagse gezonde voeding zou willen noemen. En ze combineert dat bovendien met recepten die niet alleen uitblinken in smaak en presentatie, maar ook in eenvoud. Want het is belangrijk ook gemakkelijke en snelle gerechten te kunnen klaarmaken. Onze tijden zijn hectisch en we moeten allemaal al zo veel. En wanneer we koken voor anderen, willen we toch vooral genieten van elkaars gezelschap, en niet voortdurend in de keuken staan. De gerechten in dit boek geven het je allemaal. Pascale heeft de lat opnieuw een stukje hoger gelegd. Nog eenvoudiger!

William Cortvriendt

William Cortvriendt is arts en auteur van diverse bestsellers op het gebied van voeding en gezondheid. Hij schreef samen met Pascale het boek *Puur & Lichter*.



Koop vers, kook zelf en eet samen

Koop vers

Lekker en gezond eten begint bij kwalitatieve, verse, volvette producten. Dat is veruit de beste voeding. Hoe vaak vertellen mensen mij: 'Ik eet nu veel lekkerder dan vroeger. Er zit weer smaak in mijn eten en ik ben altijd voldaan.' Zijn we werkelijk zo ver verwijderd van onszelf dat we geloven dat pakjes- en namaakvoedsel hetzelfde zijn als natuurlijke voeding? Misschien moeten we wat meer vertrouwen hebben in de natuur in onszelf. Gezonder eten heeft weinig te maken met wilskracht. Sterker nog, het heeft helemaal niets te maken met kracht. Je moet je lichaam niet tegenwerken, maar ermee samenwerken. Dat doe je door het voedsel te eten waarvoor je lichaam ontworpen is: natuurlijke en verse voeding. Je zult ervan versteld staan hoe sterk je lichaam daarop reageert. Ik heb al veel mensen zien openbloeien; mensen die echt niet meer willen terugkeren naar de verslavende industrievoeding die alle lusten in jezelf verlamt. Wil je een energiek en krachtig lichaam? Dan is er geen andere keuze. Koop kwalitatief, volwaardig, vers, onbewerkt en natuurlijk voedsel.

Kwalitatief: onbespoten groenten en fruit, vlees van dieren die een goed leven hebben gehad.

Volwaardig: voeding die nog alle natuurlijke vetten en voedingsstoffen bevat, bijvoorbeeld volle yoghurt in plaats van magere, echte roomboter in plaats van margarines en zeker geen lightproducten. In het Engels hebben ze een mooie term voor dit soort voeding: 'wholefoods'.

Vers: vers is heel gemakkelijk te herkennen, gewoon omdat verse voeding na een tijdje rot wordt. Dat is normaal, zo hoort het. Het is levende voeding, die bijdraagt aan onze darmbacteriën. Denk aan groenten, fruit, vis, vlees, natuurboter, eieren, volle yoghurt ...

Onbewerkt: voeding die zo min mogelijk bewerkt is, die nog al haar natuurlijke vetten bevat en waaraan geen smaakstoffen zijn toegevoegd. We willen gewoon, puur natuur, en dat betekent geen lightproducten, geen margarines, geen bewerkte ontbijtgranen of gefabriceerde namaakvoeding ...

Ontdek of herontdek de charmes van de markt, waar vooral verse voeding wordt verkocht. Als je vers kookt, moet je inderdaad wat meer tijd besteden aan boodschappen, maar dat hoeft geen last te zijn. Maak er gewoon een leuke uitstap van. Intuïtief weten we allemaal dat verse voeding de basis is voor een goed functionerend lichaam, en dat vormt dan weer de basis om je goed te voelen en gelukkig te zijn. Beschouw boodschappen doen daarom als een verwennerij.

Kook zelf

Zelf eten klaarmaken kan snel, is fun en biedt voldoening. Bovendien is koken voor jezelf en voor anderen een pure daad van liefde. Een huis waar veel wordt gekookt, is een warm huis, letterlijk én figuurlijk. Daarmee bedoel ik niet dat je je urenlang moet staan uitsloven in de keuken, wel integendeel! Het plezier zit hem in de creativiteit. Ik vind het juist een leuke uitdaging om met weinig, maar pure ingrediënten en een minimum aan werk een verrassende maaltijd klaar te maken. Op die manier beleef je echt plezier aan koken. Natuurlijk ga ik ook graag uit eten en als het echt snel moet gaan, koop ik een gezonde kant-en-klare maaltijd. Maar voor mij gaat er niets boven lekker en gezellig thuis eten.

Eet samen

Aan de eettafel leer je de kunst van het converseren, zeker in tijden van sociale media. Samen eten is veel meer dan je lichaam van brandstof voorzien. Het gaat om verbinden, om delen. Dit zijn volgens mij de echte geneugten van het leven: samen een goede, zelfbereide maaltijd nuttigen in een ontspannen sfeer. Daarvoor doe ik het allemaal, om deze unieke momenten samen met mijn geliefden te kunnen beleven. En die momenten kun je zelf creëren. Je hebt het zelf in handen.

**Dit is de beste garantie op een gezond en lang leven.
Het werkt beter dan welk medicijn ook.**

Methode

Het is niet altijd evident om theorie in praktijk om te zetten. Daarom heb ik een methode ingevoerd met slechts één regel. Wie zich daaraan houdt, zal in het dagelijkse leven betere keuzes maken. Het gevolg is dat je automatisch gematigd 'low carb' zult eten.



Het is beter om geen eiwitrijke voeding samen te eten met koolhydraatrijke voeding. In de praktijk komt het erop neer dat je aardappelen en brood vaak zult vervangen door groenten, fruit en vet. Dat zal je aanzetten om meer vers voedsel te eten en je eetpatroon eenvoudiger en duidelijker te maken. Het principe van goed te combineren vind je terug in veel culturen en is zeker niet nieuw. Ik heb hooguit alles in een handig schema gegoten dat praktisch en haalbaar is in het dagelijkse leven. Het verenigt in de praktijk het beste van alle nieuwe wetenschappelijke inzichten: meer verse voeding, minder (snelle) koolhydraten, meer vet en een gematigd gebruik van eiwitten. Elk gezond eetpatroon heeft een bepaalde balans. Wanneer je uit balans bent (omdat je bijvoorbeeld te veel geraffineerde en te weinig verse voeding eet), krijg je problemen. Deze methode waakt over die balans. Meer info over goede voedselcombinaties vind je in al mijn andere boeken en ook op mijn website: www.purepascale.com.



Ik haat diëten en hou ook niet van het woord gezondheid. Maar ik hou wél van mijn energieke, slanke lijf.

Ik hou van dit leven, van energiek zijn en van lekker eten. Daarom leef en eet ik zoals ik nu leef – helemaal volgens mijn wilde natuur. Ik geniet ten volle en natuurlijk bega ik met mijn gulzige levensvreugde ook wel stommiteiten. Dat hoort er nu eenmaal bij en dat maakt het leven net boeiend. Maar ik eet en leef niet óm gezond te zijn! Het woord gezondheid is ‘gekaapt’ en heeft vandaag nog maar weinig te maken met genieten. Het staat tegenwoordig voor zwart-witdenken: het kamp van de gezonden versus de ongezonden. Het woord wordt misbruikt om mensen aan te vallen en in hokjes te stoppen. En dat is een spijtige evolutie, want het verdeelt terwijl het daarmee niets te maken heeft. Het gaat in essentie om gelukkig zijn: je goed voelen in je vel, bewust leven, eruit halen wat erin zit. Genieten! Ik gun het iedereen.



**klaar in
15 minuten**





wortelen

met spekblokjes en erwten

- 3 grote, dikke wortelen
- 200 g spekblokjes
- 250 g passata (gezeefde tomaten)
- 100 g erwten (vers of uit de diepvries)

Bak de spekblokjes ongeveer 4 minuten in een pan met antiaanbaklaag, zonder vetstof. Snijd intussen de wortelen in slierten met een dunschiller. Doe de passata en de verse erwtjes bij de spekblokjes, roer om en leg er de wortelslierten op. Zet een deksel op de pan en laat een paar minuten stoven tot de wortelen beetgaar zijn. Roer alles voorzichtig om.

TIP: VERSE ERWTEN OF DIEPVRIESERWTEN

Verse erwtjes zijn natuurlijk super, maar je vindt ze enkel in het voorjaar. Gelukkig zijn diepvrieserwten een perfect alternatief. Het voordeel van diepvrieserwten is dat ze al geblancheerd zijn en je ze enkel aan het einde even moet mee verwarmen. Verse erwtjes laat je best een minuut of 4 meekoken.

Dit is waarschijnlijk het gerecht met het minste werk en de meeste smaak. Het is zó lekker.

*Met aubergines
kun je zoveel doen.*





aubergines

met garnalen ‘Asian style’

- 450 g grote, biologische garnalenstaarten (ca. 12 stuks)
- 2 aubergines
- 20 g gember
- 40 g koriander

Snijd de aubergines in plakjes van 0,5 centimeter en vervolgens in reepjes. Hak de gember fijn en doe hem bij de auberginereepjes. Stoof de aubergines met de gember in 6 tot 7 minuten gaar in olijfolie en kruid met peper en zout. Roer af en toe om. Schuif de groenten naar een kant van de pan en bak de garnalen ongeveer 3 minuten in dezelfde pan, naast de groenten. Snijd de koriander grof en meng net voor het serveren door de groenten.

TIP: KRUIDEN

Gebruik veel gember en koriander, want zij geven die typische Aziatische toets aan dit gerecht. Lust je geen koriander? Vervang het door basilicum.

index

aardbeien

Gestoofde aardbeien met ricotta en honing 191

amandelen

Appeltjes in de oven 193

Gehakt met tomatensaus, ui en geschaafde amandelen 117

Grijze garnalen met bloemkool 123

amandelmeel

Pizza 96

appels

Appeltjes in de oven 193

Kippenlevertjes met appeltjes 95

asperges

Gebakken grote garnalen met groenten 115

Zalm met asperges, tomaat en olijven 133

aubergines

Aubergines met garnalen 'Asian style' 43

Aubergines met honing en sesamzaadjes 29

Kikkererwten met groenten in de oven 145

avocado

Nori met rivierkreeftjes en avocado 61

biefstuk

Biefstuk met groenten 87

bloedsinaasappelen

Wortelen met een oosterse toets 127

bloemkool

Grijze garnalen met bloemkool 123

Kruidige bloemkool met gebakken halloumi 135

Smeuïge bloemkool met feta en champignons 101

broccoli

Biefstuk met groenten 87

Kip met groenten en cashewnotensaus 93

chocolade

Chocolade-ijspralines 196

Smeuïg chocoladetaartje 195

Taart met ricotta en chocolade 202

Warme zachte chocolade met pindapasta 205

courgette

Courgettetaart 139

Dunne lende met courgette 47

Gestoofde groenten met feta 53

Kip met courgette, yoghurt en rode curry 147

Mozzarella met warme groenten 163

Tomaten met feta en courgette 143

eend

Canard à l'orange (eend met sinaasappelsaus) 173

Eendenborst met veenbessenkorst 112

Salade met eend 67

eieren

Courgettetaart 139

Heerlijk dessert met mascarpone en blauwe bessen 201

Noten-en-zadencrackers 83

Pizza 96

Smeuïg chocoladetaartje 195

Spiegelei 'new style' met feta en champignons 48

Spinazie met pittige ricotta en ei 102

Taart met ricotta en chocolade 202

Tortilla's van quinoa 124

Warme zachte chocolade met pindapasta 205

feta

Gestoofde groenten met feta 53

Pastinaak met feta en noten 165

Smeuïge bloemkool met feta en champignons 101

Spiegelei 'new style' met feta en champignons 48

Tomaten met feta en courgette 143

garnalen

Aubergines met garnalen 'Asian style' 43

Garnalen met tomaat en basilicum 62

Gebakken grote garnalen met groenten 115

Grijze garnalen met bloemkool 123

Grote garnalen met ras el hanout en groenten 91

geitenkaasje

Roodlof met geitenkaas en noten 24

halloumi

Kruidige bloemkool met gebakken halloumi 135

ham

Kweeperen met Gandaham en hazelnoten 85

kabeljauw

Vis met spinazie en curry 35

kalfsmedaillon

Kalfsmedaillon met groenten en mosterdsaus 76

kikkererwten

Dikke kikkererwtensoepp 111

Kikkererwten met groenten in de oven 145

Kikkererwten met tomaten en ui 55

kip

Curry met kip en rode paprika 79

Gehakt met tomatensaus, ui en geschaafde amandelen 117

Gewokte kip met groenten en pinda's 88

Kip met courgette, yoghurt en rode curry 147

Kip met groenten en cashewnotensaus 93

Kip met groenten en honing 148

Kip met wortelen en tomaten 150

Kip op Chinese wijze 57

Kippenlevertjes met appeltjes 95

kweeperen

Kweeperen met Gandaham en hazelnoten 85

lamsvlees

- Lamsrack met tomaten en zeewier 155
- Lamsvlees met groenten 158
- Lamsvlees met groenten en gekonfijte citroen 157

linzen

- Linzen met ui en paprika 32
- Rode groenten met linzen 27

mosselen

- Mosselen met peterseliesaus 59

mozzarella

- Eenpansgerecht met heerlijke Italiaanse smaken 81
- Mozzarella met warme groenten 163

nori

- Nori met rivierkreeftjes en avocado 61
- Rauwe zalm met noritapenade 181

noten

- Noten-en-zadencrackers 83

octopus

- Gebakken octopus met prei 176
- Zeespaghetti met octopus 70

paksoi

- Eendenborst met veenbessenkorst 112

pastinaak

- Pastinaak met feta en noten 165

pindapasta

- Chocolade-ijspralines 196
- Warme zachte chocolade met pindapasta 205

portobello

- Veganistische schotel met portobello's 65

quinoa

- Quinoa met gebakken groenten 121
- Risotto van quinoa 98
- Tortilla's van quinoa 124

rood vlees

- Dunne lende met courgette 47
- Lamsrack met tomaten en zeewier 155
- Lamsvlees met groenten 158
- Lamsvlees met groenten en gekonfijte citroen 157

roodlof

- Roodlof met geitenkaas en noten 24

schelvis

- Gebakken vis met kruidige groenten 51

spekblokjes

- Wortelen met spekblokjes en erwten 41

vis, witte

- Gebakken vis met kruidige groenten 51
- Vis met spinazie en curry 35
- Zeebaars met groenten 184

witlof

- Roodlof met geitenkaas en noten 24

zaden, gemengd

- Noten-en-zadencrackers 83

zalm

- Ceviche van zalm 174
- Drooggegaarde zalm met groenten in de oven 141
- Gerookte zalm met krokante bladpeterselie 179
- Halfgegaarde zalm met een kruidensausje 171
- Kort gebakken zalm met groenten 31
- Rauwe zalm met noritapenade 181
- Rosé gebakken zalm met krokant vel en gesmoorde lente-uitjes 183
- Zalm met asperges, tomaat en olijven 133
- Zalm met groenten uit de oven 109

zeebaars

- Zeebaars met groenten 184

zeespaghetti

- Lamsrack met tomaten en zeewier 155
- Zeespaghetti met octopus 70

zeewolf

- Vis met spinazie en curry 35





ISBN: 978 94 014 35932



ISBN: 978 94 014 43944



ISBN: 978 94 014 53349

www.lannoo.be
www.purepascale.com

Heb je een fijne ervaring met deze manier van eten, laat het ons dan zeker weten.

Surf naar de bovenstaande website en stuur ons een berichtje via 'contact'.

Meer verhalen leest u bij 'getuigenissen'. Samen staan we sterk!

RECEPTEN, TEKSTEN, STYLING EN CONCEPT: Pascale Naessens

FOTOGRAFIE: Roos Mestdagh, Wout Hendrickx en Ramon de Llano

VORMGEVING: Kris Torfs - Gemex Publishing bvba

De ideeën en recepten in dit boek dienen als inspiratiebron en als onderdeel van een gevarieerd menu voor gezonde mensen. Wie ziek is, moet te allen tijde een dokter of deskundige raadplegen. De informatie in dit boek is niet bruikbaar ter genezing of vervanging van welke medische behandeling dan ook.

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:

redactielifestyle@lannoo.com

© Pascale Naessens en Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2018

D/2018/45/587 – NUR 440-441

ISBN: 978 94 014 55527

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.