

Grote witte asperge

Koolzaadolie – flan van jonge spinazie – kruidenemulsie

12 stuks asperge

4 el olijfolie

Voor de saus:

2 stuks sjalot

1 teentje look

2 stengels prei

400 ml kookvocht van de asperges

200 ml sojaroomb

Restjes asperges

1 el mosterd

8 el koolzaadolie

Optie 1;

Schil de asperges, verwijder de achterste stukjes (hou deze op kant voor de saus), plaats in een gepaste kookpot.

Zet net onder met water en voeg zout toe, leg een deksel / bord bovenop de asperges om deze mooi onder te houden.

Breng aan de kook en verwijder onmiddellijk van de warmtebron. Laat de asperges afkoelen in het kookvocht.

Optie 2;

Plaats de asperges in een vacuümzak en vacuümmeer met voldoende koolzaadolie, peper en zout. Plaats in een warmwaterbad: 30 minuten op 75°.

Voor de saus

Snijdt de sjalot, look, prei en aspergeresten in grove stukken. Stoof deze aan in olijfolie.

Bevochtig met het kookvocht (of jus uit het vacuümzakje), de sojaroomb en breng aan de kook. Laat een 20-tal minuutjes zacht 'rimpelen'.

Mix tot een mooie crème en passeer door een zeef. Kruidt af met peper en zout.

Voeg mosterd en koolzaadolie op en mix tot een schuimige saus.

Crème van groene kruiden

8 el fijngesneden groene kruiden

5 el kookvocht van kikkererwten (of sojaroomb)

2 el witte wijnazijn

Sap en zeste van 1 limoen

300 ml zonnebloemolie

Peper en zout naar smaak

Mix de kruiden met het kookvocht, de appelazijn, limoensap, peper en zout tot een homogene massa.

Voeg straalsgewijs zonnebloemolie toe tot een gladde crème ontstaat.

Flan van jonge spinazie

350 gr zijden tofu

30 gr kuzu (of maïszetmeel)

75 gr spinazie (en andere kruiden naar smaak)

3 gr agar

Peper & zout

Verwarm de oven voor op 150°.

Mix de zijden tofu met de kuzu, de spinazie en de agar.

Dit kan makkelijk met behulp van een blender.

Kruid af met peper en zout. giet het beslag over in een ingevette ovenschaal.

Bak af – 35 minuten. Laat afkoelen alvorens te versnijden.

Aardappelmousseline met jonge look

8 grote aardappelen

1 theelepel kurkuma

Snuifje zout

Koolzaadolie

1 teentje geperste look

havermelk

Zwarte peper

Schil de aardappelen en kook deze gaar in ruim gezouten water met kurkuma.

Pureer de aardappelen en voeg koolzaadolie, havermelk, look, peper en zout toe naar smaak.

Crunch van boekweit

100 gr boekweit

4 el olijfolie

Snuifje curry & zout

Laat boekweit een uurtje weken en spoel met een zeefje onder koud stromend water.

Dep droog met een keukendoek en bak de korrels in olijfolie tot ze mooi goudbruin kleuren.

Kruid met peper, zout en een snuifje curry

Extra info;

Koken is mijn taal, vanuit mijn persoonlijke filosofie ontwikkel ik gerechten waarmee ik mijn gasten wil onderdompelen in een geheel nieuwe kijk op voeding. Ambacht, passie en creativiteit staan centraal – alsook het plantaardige verhaal. Na jarenlange ervaring in de Belgische gastronomie en opleidingen in binnen- en buitenland zette ik in 2015 de stap om enkel nog met plantaardige producten te werken. Mijn missie? Jou laten ervaren dat je met

een minimum aan impact op ecologie & gezondheid oneindig kan creëren. De plantaardige keuken is voor mij 'de' keuken van de toekomst, dit is mijn steentje in het groeien naar een meer bewuste en duurzame samenleving.

Creativiteit, duurzaamheid & passie, daar staat mijn keuken voor. Het plantaardige verhaal kent alleen maar voordelen, zowel naar gezondheid, ecologische voetafdruk, co2 uitstoot, kwaliteit van de bodem, dierenwelzijn, waterverspilling en ga zo maar even door. (h)Eerlijke producten met bovenal de nodige dosis Rock & Roll.

Pure biologische basisgrondstoffen worden getransformeerd tot unieke gastronomisch pareltjes. Met respect voor hun natuurlijke vorm en eigenschappen worden ze omgetoverd tot creaties waarmee we onze gasten willen inspireren. Door middel van smaakbommetjes en met vernieuwende technieken als drogen, fermenteren, pekelen & kiemen word je uitgenodigd om de plantaardige keuken te herontdekken. Alle grondstoffen die verwerkt worden zijn van hoogwaardige kwaliteit. Onze groenten leggen een zo kort mogelijke afstand af van bij de boer tot op uw bord, met hier en daar een exotische kwinkslag.

Zonder met de vinger te wijzen en met de nodige humor nodig ik jou ongedwongen uit dieper in te gaan op onze huidige levensstijl. Zowel voor onze leefwereld als voor ons lichaam heeft het plantaardige verhaal fantastische implicaties.

Ik reik je graag alternatieven aan, ook kleine veranderingen in ons eetpatroon kunnen een grote impact hebben op onze gezondheid en ons milieu. Het is een zoektocht naar de perfecte balans tussen mens en natuur. Ik tracht me niet te baseren op trends van voorbijgaande aard maar werk met een sterk gefundeerde duurzame visie.

Los van dit alles mag voeding (buiten)gewoon lekker zijn; proef, ontdek & ervaar!

Over de trainer

Chef Pieter-Jan heeft een passie voor gezonde, plantaardige en biologische voeding. Zijn missie: zo veel mogelijk mensen warm maken met een verfrissende kijk op de plantaardige keuken & hen die bovenal laten ervaren.

Naast zijn koksopleidingen en werkervaring in diverse Belgische gastronomische restaurants, volgde hij een traject als voedings-consulent en studeerde aan het befaamde Matthew Kenney Culinary Institute (US).

Hij deelt zijn kennis graag via trainingen, consulten & workshops.

Daarnaast staat hij als chef in zijn keuken en creëert hij samen met zijn partner Carmen & hun team een gastronomische beleving. Gesterkt door een team jonge enthousiaste open geesten brengen zij samen een creatieve en speelse & intuïtieve keuken die keer op keer een unieke ervaring teweegbrengt.

Kom mee op ontdekking en ervaar ... 'De keuken van de toekomst'

Meer info ?

Mail: lintpieterjan@gmail.com
Web: www.pieterjanlint.com
Adres: Blekersdijk 33 B101 - 9000 Gent
Facebook : [@IntuitiveCooking](https://www.facebook.com/IntuitiveCooking)
Instagram : [@pieterjanlint](https://www.instagram.com/pieterjanlint)

