

# Iain Wittevrongel

kookt alleen met wilde vis



Iain Wittevrongel maakt deel uit van de vierde generatie in de familie die zich bezighoudt met vis.

**I**ain Wittevrongel studeerde af aan de hotelschool in Koksijde, werkte in de ouderlijke viswinkel Mare Nostrum in St.-Idesbald, bij de Brusselse traiteur Lefevre en in diens restaurant La Bergerie. Daarna ging hij aan de slag in het Belgische restaurant Markt in New York. Samen met zijn vrouw baat Iain Wittevrongel een restaurant uit in de abtswoning van de oude abdijhoeve **Ten Bogaerde** in Koksijde. De kok kiest voor een verlichte versie van de klassieke Franse feestkeuken en vis is een van zijn stokpaardjes. Iain Wittevrongel is opgegroeid met verse vis. Zijn broer en zus, die de viswinkel Mare Nostrum uitbaten, behoren tot de vierde generatie in de familie die zich bezighoudt met de vangst en/of de verkoop van verse vis. De uitdrukking 'verse vis' is ook voor Iain Wittevrongel niet altijd toepasselijk: tong, griet, tongschar en tarbot moeten na de vangst een paar dagen gekoeld in ijs liggen, zodat de vezels zich ontspannen. Daardoor wordt de textuur van het visvlees malser en wordt de smaak beter. Deze regel geldt niet voor ronde vissen, zoals kabeljauw of zeebaars. Hoe verder de ronde vis, hoe beter! Uitzondering op deze regel is ook rog: deze platvis eet men liefst zo vers mogelijk!

Voor Iain Wittevrongel heeft de kwaliteit van vis veel te maken met de tijd dat de vis-

servisboten onderweg zijn en de manier waarop de vis aan boord wordt behandeld. Ook de wijze van vissen speelt een rol: wanneer de netten overvol aan boord komen, is veel van de vis geschonden. Daarom treft men bij de ene schipper topkwaliteit en bij de andere minderwaardige kwaliteit. Iain Wittevrongel koopt alleen wilde vis. Gekweekte vis vindt hij gewoon weggegooid geld. Vooral omdat er bij de wilde vis alternatieven genoeg zijn. Wijting, sardine, makreel en haring zijn lekker en relatief goedkoop en ook de heek is ondergewaardeerd. Heek wordt vooral uitgevoerd naar Spanje, waar men verlekkerd is op deze vis. Pijlinktvis en kokkels zijn eveneens mooie wilde producten.

Iain Wittevrongel houdt ook niet van tropische vissen, zoals tilapia of nijlbaars. Volgens hem klopt er iets niet, want na twee weken zijn deze vissen nog altijd spierwit en stinken ze niet. Iain Wittevrongel houdt van vis uit de koude, noordelijke zeeën, die hij pocheert in water met peper en zout, en voor de rog, met een scheutje azijn. Het pocheren in visfumet of een vocht met groenten, zoals selderij, komt de kok af, omdat deze methode de pure smaak van wilde vis niet ten goede komt.

Restaurant Ten Bogaerde, Ten Bogaerdelaan 10, 8670 Koksijde. 058620000. [www.tenbogaerde.be](http://www.tenbogaerde.be). Maandag en dinsdag gesloten. Lunch 30 euro.



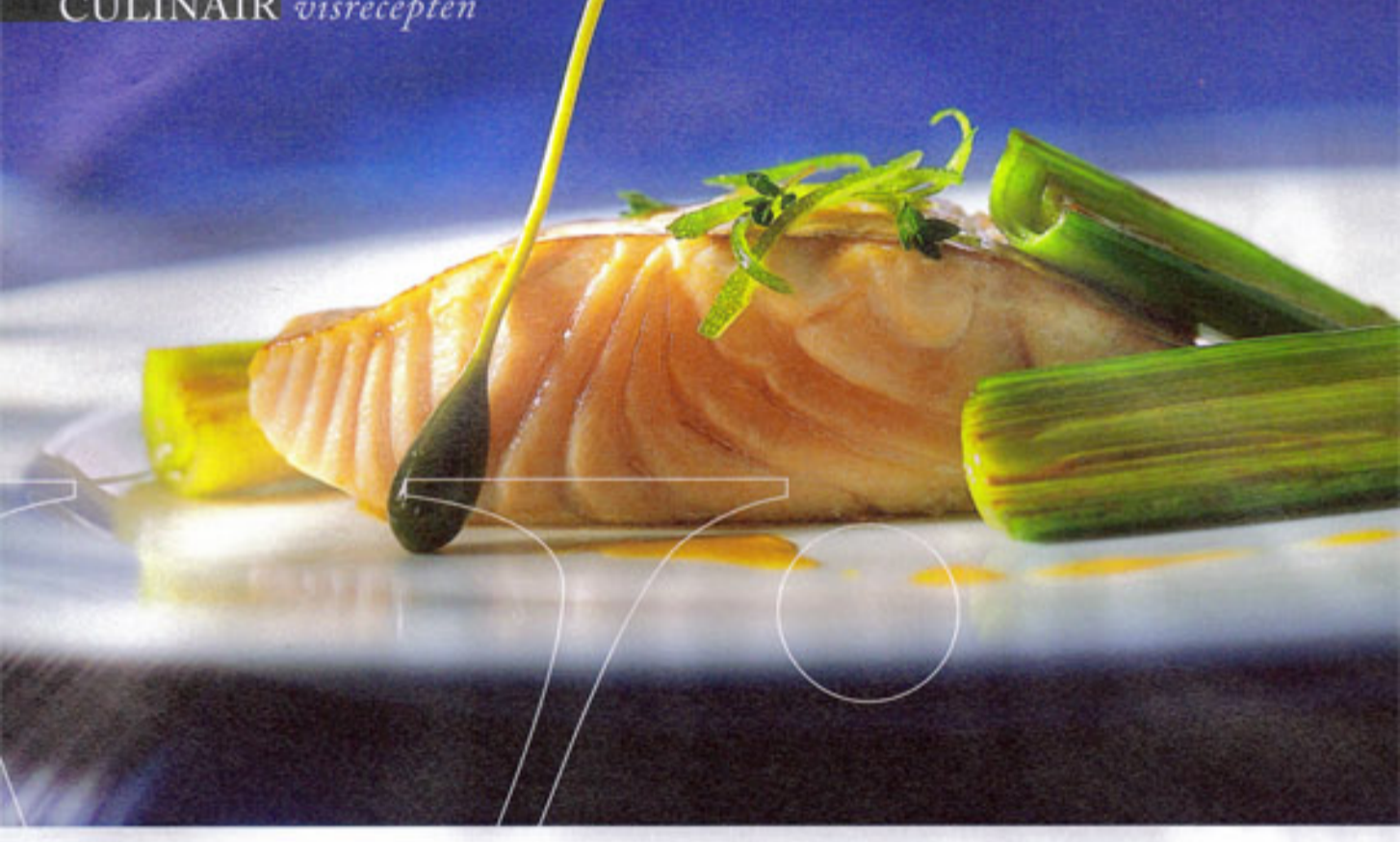
## MUL, EMULSIE VAN JONGE WORTEL MET KORIANDERZAAD, SABAYON VAN KERRIE MET OLIJFOLIE

**Voor 4:**  
4 mullen van ca. 200 g bruto, 1/2 bos jonge wortels, 1/4 bos koriander, 1 takje tijm, 1 laurierblad, 1 mespuntje suiker, 1/2 kl korianderzaad, 1 lente-ui, Toscaanse olijfolie (niet te grassig van smaak), 1 eigeel, 3 el gevogeltelfond, 1/3 kl zacht kerriepoeder (Colombo)

Ontschub de mul en fileer: steek het mes achter de kop, tot op de middengraat, leg de handpalm op de vis zodat u voor een beetje druk zorgt op de vis. Leg het mes plat en ga in één ruk door de buik en tot aan de staart. Ondoe de filets van de buik- en middengraatjes. Spoel de filets af en dep droog. Snij de wortels naar wens en stooft de groente in olijfolie met tijm, suiker, laurier, peper en zout. Laat heel zacht garen onder deksel, zodat u geen vocht hoeft toe te voegen. Hou 2/3 van de gestoofde wortels opzij. Voeg de korianderzaadjes bij de rest van de wortels en laat de groente helemaal zacht stoven. Mix deze 'korianderwortels' met een beetje water en kruiden. Hou de emulsie warm. Bereid de sabayon: klop het eigeel op met de

gevogeltelfond en het kerriepoeder, op middelmatig vuur. Haal van het vuur van zodra er strepen ontstaan in de sabayon en voeg een snuifje zout toe. Hierdoor ontstaat een steviger binding. Blijf voortdurend kloppen en zet de pan terug kort op het vuur. Klop de sabayon verder op met een streepje olijfolie. Bak de mul aan de velkant krokant in hete olijfolie in een pan met antiaanbaklaag en laat even verder garen in de oven. Meng de gestoofde wortels met gehakte koriander en versneden lente-ui. Leg de wortels op warme borden. Maak een streepje met de emulsie van 'korianderwortels'. Schik de vis op de borden en gebruik de olijfolie van de bakpan als dressing. Versier met druppeltjes sabayon.

## CULINAIR *visrecepten*



## WILDE ZALM GELAKT MET HONING MET STEELKAPPERS, LIMOENKARAMEL EN PREI

**Voor 4:**  
4 stukken wilde zalm, 1 el vloeibare honing, 16 steelkappers, 2 limoenen, 1 takje onbespoten olijfolie (mag wat grassig zijn), 50 g suiker, 1 preistengel, citroentijm

Schil de limoen zonder het wit mee te nemen. Snij de gele schil in reepjes. Blancheer 3 maal in kokend water, spoel daarna onmiddellijk in koud water. Maak een suikersiroop van de helft water en de helft suiker en konfijt de reepjes in de siroop. Doe dit enkele dagen op voorhand zodat de suiker in de reepjes kan dringen. Maak een lichte karamel: doe de suiker in een steelpan met een beetje water en laat smelten tot een blonde karamel. Blus de warmte met een beetje gewone azijn en het sap van de limoen (de karamel moet wat zuur zijn). Laat afkoelen. Snij de preistengel overlangs en snij de groente in stukken van 5 cm lang. Blan-

cheer krokant en spoel onder koud water. Zorg ervoor dat de prei niet uiteenvalt. Strijk de zalm lichtjes in met honing. Zet onder de grill, zodat er zich een mooi krokant korstje vormt. Bak de vis niet volledig gaar: halfgaar is ideaal. Leg de prei, ingesmeerd met boter en een beetje suiker, in een pannetje. Laat de prei kort kleuren en voeg een eetlepel water toe. Zet de prei in de oven, totdat het water verdampt is.

Dresseer de zalm in het midden van het bord. Zet de prei olijfolie, beleg met enkele kappers en gekonfijte limoenreepjes. Versier met druppels karamelsaus, enkele blaadjes citroentijm en enkele druppels stevige olijfolie.

## CULINAIR *visrecepten*



## ZOETZUUR GEMARINEERDE SARDINES MET ROZE POMPELMOES, VLIERBESSENGELEI, LIMOEN EN MUNT

**Voor 4:**  
4 sardientjes, ontdaan van graten en schubben, 1 roze pompelmoes vlierbessengelei, 1 limoen, 1 takje munt, zachte olijfolie, arachideolie, peper en zout (fleurd de sel), zoete rijstazijn, eventueel een snuifje suiker (naar smaak)

Maak de 'korte' marinade: neem half-om-half arachideolie en olijfolie. Doe er een scheut rijstazijn, de geraspte schil van 1 limoen, peper van de molen en fleur de sel bij. Snij de pompelmoes in partjes en voeg het sap bij de marinade. Leg de filets van de sardines tien minuten in de marinade. Wanneer de vis wit uitslaat, is hij goed (marineer niet te lang, anders overheert de marinade en is de smaak van de vis volledig weg). Schik de partjes pompelmoes op het bord. Leg de filets erbovenop. Meng een beetje versgesnipperde munt door de marinade en overgiet de vis met het vocht. Versier met druppeltjes vlierbessengelei. Garneer eventueel met een takje gele moltsla.

## GEBAKK HEEK MET ARTISJOK, AUBERGINE-KAVIAAR, OLIJVEN, TIJM EN HAZELNOTEBOTER

**Voor 4:**  
4 stukken heekfilet van ca. 150 g elk, 8 poivradeartisjokken (kleine parse), sap van 1 citroen, 2 aubergines, 1 el tapenade van zwarte olijven, olijfolie, tijm, laurier, 1 teen knoflook, taggiascheolijven, 1/3 bos platte peterselle, 100 g boter

Bereid de artisjokken voor: snij met een mes de steel af en trek in één ruk de buitenste bladeren mee. Verwijder de overige bladeren door in een vloeiende beweging rond de artisjok te snijden. Snij de punt af tot halverwege de vrucht. Snij de artisjok in vier stukjes en verwijder het hooi uit het binnenste. Stooft de artisjok onder deksel in olijfolie met een teentje knoflook, citroensap, laurier, veel tijm, peper en zout. Auberginekaviaar: snij de vruchten in tweeën en wrijf in met olijfolie, knoflook, peper, zout en tijm. Wikkel de aubergine in aluminiumfolie en zet in de oven op 150°C tot de binnenkant zacht is. Verwijder het vruchtvlees met een lepel, pureer en klop op met olijfolie, wat gehakte knoflook en 1 eetlepel zwarte olijventapenade.

Bak de vis in de helft olijfolie en de helft boter. Laat lichtjes bruenen met de gaarkant naar onderen. Zet de vis in de oven op 190°C. Draai hem om na drie vierde van de gaartijd. Leg op het bord een lepelje auberginekaviaar en daarop de heek. Bak de artisjok nog even in hete olie, zet kort in de oven, zonder bruin te laten worden, en voeg versnipperde platte peterselle toe. Warm de olijven op in de braadpan van de vis, voeg eventueel nog wat citroensap toe. Giet de inhoud van de pan over de vis. Versier met verse tijm en dien op met bruine boter.