



biomenu op maat van grootkeukens

voorbeeldrecepten
Bioweek 2011

Werken met 100 % biologische producten in een grootkeuken? Dat kan!

Steeds meer grootkeukens kiezen ervoor om duurzaam te werken. Het aankopen van biologische ingrediënten, bij voorkeur lokaal en seizoensgebonden, is hierbij een belangrijk aspect.

Als grootkeukenchef kan je kiezen om gedeeltelijk of volledig te werken met biologische ingrediënten en dit kan ook tegen een foodcost van ongeveer 3 euro per maaltijd (soep, hoofdgerecht en dessert) als je rekening houdt met wat er in het seizoen ter beschikking is en welke producten in grootverpakking bestaan. Wie aan de slag wil met Bio kan alvast gebruik maken van deze voorbeeldmenu's. Ze werden opgesteld door de leerlingen en leerkrachten van hotelschool Ter Groene Poorte in samenwerking met Renaat Daem van leverancier Biofresh. De recepten werden opgesteld voor de periode februari-maart, zorg dus wel voor een kleine aanpassing met seizoensgroenten en -fruit. Ook de suiker kan volgens eigen smaak vervangen worden door andere natuurlijke zoetstoffen.

Er is een recept voor elke weekdag, inclusief een veggiedag.

Smakelijk!

Contactgegevens leveranciers:
www.biobedrijvengids.be

Meer info:
marijke.vanranst@bioforum.be, 03/286 92 67



dag 1

maandag

Soep

Aantal VSE: 100 cts
Soep: 200ml

Groentesoep

| Ingrediënten | Hoeveelheid | Eenheid | Bereidingswijze |
|-------------------------------------|-------------|---------|--|
| bio - Prei Voorgesneden DV brunoise | 1,5 | kg | • Ui , Prei, Selder, Wortel, tomber au beurre • Mouiller met bouillon, bouiller, as-saisonner |
| bio - Wortel Voorgesneden DV | 1,5 | kg | |
| bio - Ui Voorgesneden DV | 1,5 | kg | |
| bio - Selder Voorgesneden DV | 1,5 | kg | |
| Peper | 3 | gram | |
| Zout | 18 | gram | |
| Water | 20 | liter | |
| Groentebouillon | 200 | gram | |

Hoofdgerecht

Aantal VSE: 100 cts

rundstoverij met Modeste, gedroogde abrikozen, frietjes en gemengde salade

| Ingrediënten | Hoeveelheid | Eenheid | Bereidingswijze |
|-------------------------------------|-------------|---------|--|
| Bio Rundsvlees (carbonadesnit) | 15 | kg | Vlees : |
| Bio Ui voorgesneden (DV lange snit) | 2 | kg | • Rundstooftvlees dichtschroeien in braadslede |
| Bio Ui vers | 1 | kg | • Uien tomber au beurre |
| Bio Spek gerookt | 0,5 | kg | • Alles in braadslede |
| Bio Wortel vers | 1 | kg | • Mouiller demi-glace + Modeste |
| Modeste bier | 2 | l | • Boterham bestreken met mosterd toevoegen |
| Rundsbouillon | 0,2 | kg | • Mijoter |
| Bio mosterd (Dijon) | 75 | gr | • Mettre a point |
| Bloem 65% | 1 | kg | • geweekte abrikozen toevoegen |
| Bio tomaat vers | 13 | stuks | Saus : demi-glace : |
| Bio wortel vers | 1 | kg | • Vette mirepoix (ui , wortel , spek) tomber au beurre |
| Bio salade | 0,5 | kg | • Singer |
| Bio Abrikoos gedroogd | 2,5 | kg | • Tomater |
| Friet voorgebakken | 25 | kg | • Mouiller rundsbouillon |
| Zout | 36 | gr | • Frémir |
| Peper | 6 | gr | • Passer au chinois |
| Boter | 25 | gr | Friet : eventueel voorbakken |
| Tijm gedroogd | 2 | gr | • Frituren – 180°C |
| Laurier gedroogd | 2 | gr | Slaatje : |
| Bio mayonaise | 3 | kg | • Tomaat in partjes versnijden |
| | | | • Wortelen raspen |
| | | | • Geciseleerde en gewassen sla |
| | | | • Alles dressereren in potjes/bordjes |
| | | | • Eventueel serveren met een vinaigrette |

Nagerecht

Aantal VSE: 100 cts

Biofruit en yoghurt

| Ingrediënten | Hoeveelheid | Eenheid | Bereidingswijze |
|--------------------|-------------|---------|--|
| Yoghurt bio natuur | 6 | l | Yoghurt : |
| Rietsuiker | 0,5 | kg | • de bioyoghurt verdelen in potjes. |
| Biofruit: | | | • Rietsuiker aanbieden aan klant (kom met lepel) |
| Peren bio | 12 | stuks | |
| Appelen bio | 12 | stuks | |
| Kiwi bio | 12 | stuks | |
| Bananen bio | 12 | stuks | |



dag 2

dinsdag

Soep

Aantal VSE: 100 cts
Soep: 200ml

Kervelsoep

| Ingrediënten | Hoeveelheid | Eenheid | Bereidingswijze |
|--------------------------------|-------------|---------|--|
| Kervel bio DV | 3 | kg | <ul style="list-style-type: none"> • groenten aanstoven (suer) • bevochtigen bouillon (mouiller) • laten doorkoken (bouillir) • mixen • op het laatst kruiden (assaisonner) |
| Prei bio voorgesneden DV | 1 | kg | |
| Selder bio voorgesneden DV | 1 | kg | |
| Uien bio voorgesneden DV | 2 | kg | |
| Aardappelen bio geschild (1/4) | 1 | kg | |
| Peper | 1 | gr | |
| Zout | 3 | gr | |
| Kippenbouillon | 150 | gr | |
| Water | 2 | l | |

Hoofdgerecht

Aantal VSE: 100 cts

Biozalm met spitskool, champignons, roomsaus en pureeaardappelen

| Ingrediënten | Hoeveelheid | Eenheid | Bereidingswijze |
|------------------------------|-------------|--------------------------------|--|
| Bio zalm - 125 gr | 100 | stuks 'volle zalmfilet Social' | Zalm : |
| Bio spitskool vers | 12,5 | kg | <ul style="list-style-type: none"> • op platen leggen en stomen 15 min op 70 °C |
| Bio champignons DV | 3 | kg | Spitskool : |
| Aard. geschild, gesneden 1/4 | 15 | kg | <ul style="list-style-type: none"> • stomen 30 tot 35 min |
| Melk volle | 7 | l | Champignons : |
| Margarine | 280 | gr | <ul style="list-style-type: none"> • champignons aankleuren |
| Peper | 9 | gr | Aardappelpuree : |
| Zout | 18 | gr | <ul style="list-style-type: none"> • aardappelen wassen • gaar laten koken • afgieten • pureren • gesmolten boter , nootmuskaat , pezo en melk toevoegen |
| Room (10) | 1 | l | Roomsaus : |
| Bloem 65% | 520 | gr | <ul style="list-style-type: none"> • roux maken (roux = 1/3 gesmolten boter + 2/3 bloem) • melk toevoegen • kruiden met pezo en nootmuskaat + champignonjus • room toevoegen • goed laten doorkoken • champignons toevoegen |
| Nootmuskaat gemalen | 7 | gr | |

Nagerecht

Aantal VSE: 100 cts

Biocake en Biofruit

| Ingrediënten | Hoeveelheid | Eenheid | Bereidingswijze |
|--------------------------|-------------|---------|--|
| Bio-appel | 12 | stuks | Cake : |
| Biopeer | 12 | stuks | |
| Biobanaan | 12 | stuks | |
| Biobloedsinaasappel | 12 | stuks | |
| Bio : 4- 4de cake | | | |
| Boter | 250 | gr | <ul style="list-style-type: none"> • boter en suiker mengen opkloppen • eieren 1 per 1 er bij doen, dan je bloem eronder zeven • bakken in de oven op 45 minuten op 180 °C en dan verlagen naar 160°C |
| Bloem | 250 | gr | |
| Eieren | 5 | eieren | |
| Suiker riet | 250 | gr | |



dag 3

woensdag

Soep

Aantal VSE: 100 cts

Soep: 200ml

Pastinaaksoep

| Ingrediënten | Hoeveelheid | Eenheid | Bereidingswijze |
|---------------------------------|-------------|---------|---|
| Bio - Ui voorgesneden DV | 1 | kg | <ul style="list-style-type: none"> • ui, Prei, Selder, pastinaak tomber au beurre , mouiller, bouiller • bouillon toevoegen en laten opkoken • aardappelen toevoegen • assaisonner, mixer |
| Bio - Prei voorgesneden DV | 1 | kg | |
| Bio - Selder voorgesneden DV | 1 | kg | |
| Bio - pastinaak voorgesneden DV | 4 | kg | |
| Bio - Aardappelen 1/4 | 1 | kg | |
| Peper | 3 | gr | |
| Zout | 18 | gr | |
| Kippenbouillon | 200 | gr | |
| Water | 2 | l | |

Hoofdgerecht

Aantal VSE: 100 cts

Biohamburger met warmoes in bechamelsaus, tomatensaus en natuuraardappelen

| Ingrediënten | Hoeveelheid | Eenheid | Bereidingswijze |
|------------------------------|-------------|---------|--|
| Bio hamburger vers stuk 125g | 100 | stuks | Biohamburger : |
| Bio Warmoes vers | 12,5 | kg | <ul style="list-style-type: none"> • kleuren en platen leggen • assaisonner • afbakken in de oven op 175 °c |
| Bio Aardappelen vers (1/4) | 15 | kg | Warmoes : |
| Bio Bloem tarwe 65% | 0,5 | kg | |
| Bio margarine | 0,3 | kg | <ul style="list-style-type: none"> • schikken in geperforeerde bulken • in de steamer op 15 min 130°c • assaisonner |
| Bio Melk vol | 8 | liter | |
| Peper gemalen | 1 | gr | Natuuraardappelen : |
| Keukenzout fijn | 6 | gr | |
| Nootmuskaat gemalen | 2 | gr | <ul style="list-style-type: none"> • wassen en spoelen • in bulken schikken • in de steamer op 30 min 130°c • beetje met zout bestrooien juist voor het doorgeven |
| Bio Wortelen vers | 0,7 | kg | |
| Bio Ui | 0,7 | kg | |
| Bio Spek (gerookt) | 200 | gr | Béchamelsaus : |
| Bio Bloem tarwe 65% | 50 | gr | |
| Bio Tomatenpuree 28% | 1,5 | kg | <ul style="list-style-type: none"> • tomaat in partjes versnijden • wortelen raspen • geciseleerde en gewassen sla • alles dresser in potjes/bordjes • eventueel serveren met een vinaigrette |
| Bio Groentebouillon | 200 | gr | |
| | | | Tomatensaus : |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • vette mirepoix tomber > singer > tomaten > mouillir > bouillir > frémir > passer > assaisonner |

Nagerecht

Aantal VSE: 100 cts

Biofruit en yoghurt

| Ingrediënten | Hoeveelheid | Eenheid | Bereidingswijze |
|--------------------------|-------------|---------|--|
| Melk bio | 7 | liter | Biopudding : |
| Vanillepuddingpoeder bio | 320 | gr | |
| Kristalsuiker bio | 245 | gr | |
| Chocoladeschilfers bio | 100 | gr | |
| Slagroom bio | 1 | liter | <ul style="list-style-type: none"> • kook de melk samen met de suiker in een russe (laat een beetje melk over => om de poeder op te lossen) • terwijl dat je wacht tot de melk kookt los je de poeder op in de overige koude melk • als de melk in de russe kookt voeg je er de opgeloste poeder aan toe (al roerend) • als de pudding opnieuw begint te koken(3min. Doorkoken), haal je de pudding van het vuur en verdeel je ze in glazen kommetjes • stop ze in de snelkoeler • om door te geven kan je de pudding afwerken met slagroom en chocoladeschilfers |
| fruit | | | |
| Appel (eetappel) bio | 12 | stuks | |
| Peer bio | 12 | stuks | |
| Banaan bio | 12 | stuks | |
| Sinaasappel bio | 12 | stuks | |
| | | | |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • het fruit wassen en daarna het fruit verdelen op plateau's |



dag 4

donderdag

Aantal VSE: 100 cts

Soep: 200ml

Soep

Biwortelsoep

| Ingrediënten | Hoeveelheid | Eenheid | Bereidingswijze |
|------------------------------|-------------|---------|---|
| Wortelen bio voorgesneden DV | 4 | kg | <ul style="list-style-type: none"> • de biogroentjes aanstoven • bevochtigen met water en groentebouillon (mouiller) • laten doorkoken (bouillir) • mixen • afkruiden met pezo (assaisonner) |
| Uien bio voorgesneden DV | 2,5 | kg | |
| Selder bio voorgesneden DV | 1 | kg | |
| Kippenbouillon | 0,2 | kg | |
| Peper | 1 | gr | |
| Zout | 6 | gr | |
| Water | 2 | l | |

Aantal VSE: 100 cts

Hoofdgerecht

gebakken varkensreepjes met shoyusaus+kerrie mengeling van erwten, paprika, prei en selder

| Ingrediënten | Hoeveelheid | Eenheid | Bereidingswijze |
|---|-------------|---------|---|
| gebakken varkensreepjes | | | gebakken varkensreepjes : |
| Varkensreepjes bio | 12 | kg | <ul style="list-style-type: none"> • vlees aanstoven in de braadslede • doe er peper en zout over • als ze aangekleurd zijn doe je alles in de braadslede |
| Peper bio | - | - | |
| Zout bio | - | - | |
| shoyusaus+kerrie | | | shoyusaus+kerrie : |
| Groentebouillon bio | 125 | gr | <ul style="list-style-type: none"> • 6 liter water in een douche doen en groentebouillon toevoegen • sojasaus en kerriepoeder toevoegen • als die saus klaar is voeg je het bij het vlees in de braadslede |
| Sojasaus bio | 500 | ml | |
| Kerriepoeder bio (Engelse) | 6 | gr | |
| Maiszetmeel | 250 | gr | |
| mengeling van erwten, paprika, prei en selder | | | mengeling van erwten, paprika, prei en selder |
| Erwten bio DV | 3 | kg | <ul style="list-style-type: none"> • alle groenten apart in gastronomieplaten doen (soort per soort) en beetgaar stomen • snelkoelen • groenten aanstoven in boter • kruid met peper en zout |
| Paprika bio DV | 3 | kg | |
| Prei bio DV | 3 | kg | |
| Selder bio DV | 3 | kg | |
| Margarine bio | 310 | gr | |
| Peper bio | 3 | gr | |
| Zout bio | 18 | gr | |
| volkorenrijst | | | volkorenrijst : |
| Rijst volkoren bio | 6 | kg | <ul style="list-style-type: none"> • zet water op en doe er de groentebouillon bij • doe ondertussen de rijst in gastronomieplaten • daarna doe je er de groentebouillon bij (1/3 rijst en 2/3 bouillon) • doe er tijm en laurier bij • stop alle bulken in de stomer op 130°C (ongeveer 30 min) |
| Tijm bio droog | 2 | gr | |
| Laurier bio droog | 2 | gr | |
| Groentebouillon bio | 125 | gr | |

Nagerecht

Aantal VSE: 100 cts

bio fruit, bio yoghurt, bio chocomousse

| Ingrediënten | Hoeveelheid | Eenheid | Bereidingswijze |
|----------------------------------|-------------|---------|---|
| bio fruit: | | | Biochocomousse : |
| Bio sinaasappel | 12 | stuks | <ul style="list-style-type: none"> • smelt de chocolade au bain-marie • kloep het eiwit op met de suiker • kloep de room op • spatel het eiwit onder de chocolade (op lichaamtemperatuur) • spatel daarna de room onder het chocolade-eiwitmengel • laat opstijven • spuit in potjes en werk af met slagroom en chocoladeschilfers |
| Bio appel | 12 | stuks | |
| Bio peer | 11 | stuks | |
| bio yoghurt: | | | |
| Bio yoghurt (natuur) | 4 | l | |
| bio chocomousse: | | | |
| Bio chocolade fondant couverture | 600 | gr | |
| Eiwit | 1 | l | |
| Room | 1 | l | |
| Bio suiker | 60 | gr | |
| Slagroom | 0,5 | l | |
| Chocolade schilfers | 250 | gr | |



dag 5

vrijdag

Aantal VSE: 100 cts
Soep: 200ml

Soep

Broccoli-soep

| Ingrediënten | Hoeveelheid | Eenheid | Bereidingswijze |
|------------------------------------|-------------|---------|---|
| Bio ui voorgesneden DV | 1 | kg | <ul style="list-style-type: none"> • de geëminceerde groenten aan de kook brengen in groentebouillon • aardappel toevoegen voor de binding • mixen en op smaak brengen |
| Bio selder voorgesneden DV | 1 | kg | |
| Bio prei voorgesneden DV | 1 | kg | |
| Bio soepbroccoli DV | 4 | kg | |
| Bio aardappelen voorgesneden (1/4) | 1 | kg | |
| Groentebouillon | 200 | gr | |
| Peper | 3 | gr | |
| Zout | 18 | gr | |
| Water | 2 | l | |

Hoofdgerecht

Aantal VSE: 100 cts

Vegetarische spaghetti

| Ingrediënten | Hoeveelheid | Eenheid | Bereidingswijze |
|---|-------------|---------|---|
| Pasta: | | | Spaghetti: |
| Volkoren Spaghetti | 6 | kg | <ol style="list-style-type: none"> 1. kook de spaghetti in water met een scheut olie 2. verfris de pasta 3. in bulken met gaatjes doen 4. in de stomer terug opwarmen |
| Olie | 1 | kg | |
| (ontgeurde en ontslijmde zonnebloem-olie) | 1 | l | |
| Zout | 0,5 | kg | |
| Spaghettisaus: | | | Spaghettisaus: |
| Bio ui (DV IN blokjes) | 1 | kg | <ol style="list-style-type: none"> 1. mirepoix tomber au beurre 2. singer 3. tomaat 4. mouiller met water, groentebouillon 5. bouillir 6. passer 7. mettre à point |
| Bio wortel vers | 1 | kg | |
| Bloem 65% | 0,3 | kg | |
| Tomatenpuree 28% | 0,6 | kg | |
| Bio groentebouillon | 0,3 | kg | |
| Spaghettikruiden | 20 | gr | |
| Bio gepelde tomaat blik | 5 | l | |
| Groenten: | | | Groenten: |
| Bio Wortel DV wafeltjes | 1,5 | kg | 1. ui, wortel en paprika |
| Bio Uiringen DV | 1,5 | kg | <ul style="list-style-type: none"> • stoof aan in margarine • kruid met peper en zout |
| Champignons – Parijse DV | 1,5 | kg | 2. Champignons |
| Bio Paprika diepvries Rood | 0,5 | kg | <ul style="list-style-type: none"> • snij met de snijmachine in schijfjes • stoof aan in boter • kruid met peper en zout |
| Bio Paprika diepvries Groen | 0,5 | kg | |
| Bio Paprika diepvries Geel | 0,5 | kg | |
| Vleesvervanger volgens eigen smaak: | | | Seitangehakt |
| Tofu / Seitangehakt | 10 | kg | 1. voeg bij de spaghettisaus |
| Getextureerde soja fijn of grof | max 4 | kg | Gemalen kaas: |
| Gemalen kaas: | | | serveer apart |
| Bio Gemalen kaas: (10kg) | 4 | kg | |

Nagerecht

Aantal VSE: 100 cts

bio gebak, bio fruit en bio yoghurt

| Ingrediënten | Hoeveelheid | Eenheid |
|---------------------------------------|-------------|---------|
| Bio gebak – vers – bak – stuk cakejes | 30 | stuks |
| Appel – vers – stuk | 10 | stuks |
| Banaan – vers - stuk | 10 | stuks |
| Peer – vers - stuk | 10 | stuks |
| Yoghurt bio | 5 | l |

