

We Pascale!

8 superfans verklappen hun favoriete recept



Dochter Karolien

Sammy

Mama Ann

Echtgenote Karolien

Een gezellig onderonsje met Pascale Naessens: deze acht superfans beleefden een topdagje in het bijzijn van hun favoriete kok. Waaróm ze zweren bij de boeken van Pascale en welk recept ze het lekkerste vinden, dat ontdek je hier...



Brigitte

Elien

Natalie

Steven

De 5 gouden regels van Pascale Naessens

- **Kies voor vers en onbewerkt**
De supermarkt ligt vol met bewerkt voedsel dat vooral veel vulstoffen bevat waar je lichaam niets mee kan. Ga voor verse producten, en maak er zelf iets lekkers van!
- **Combineren kun je leren**
Moeilijk is het niet: mix geen eiwitten met koolhydraten, dat bevordert de vertering. In de praktijk: leg niet een stuk vlees of vis én een hele berg patatjes op je bord. Vervang die aard-appelen of pasta door extra groenten.
- **Gezond ≠ saai**
Wie denkt dat gezond eten saai is, heeft het goed mis. Pascale bewijst dat gezond en lekker hand in hand gaan.
- **Zondigen mag**
Pascale hanteert de 80/20-regel. Concreet betekent dit dat je je volgens haar filosofie best een keertje mag laten gaan. Dat stukje chocolade in de namiddag? Als je er bewust van geniet, is er geen enkel probleem.
- **Stop met calorieën tellen**
Aan calorieën tellen doet Pascale al lang niet meer mee. Een calorie is een loos begrip geworden. Het gaat om de voedingsstoffen die in ons eten zitten, niet de calorieën.



Karolien "Een opgeblazen buik heb ik niet meer. Ik draag weer met plezier strakke jurkjes"



KAROLIEN VAN CAUWENBERGE

• **Leeftijd:** 32 jaar
• **Beroep:** treinbegeleidster
Karolien is met veel plezier proefkonijn van dienst als haar man Sammy kookt uit de boeken van Pascale. Helemaal fantastisch vindt ze het om opnieuw strakke jurkjes aan te trekken, zonder aan het einde van de avond een opgeblazen buik te hebben.

Salade van wilde rijst met venkel en kruiden

Uit: *Puur Eten dat je gelukkig maakt 2*

2 pers. • 10 min.
+ 1 uur gaartijd

• 200 g wilde rijst • 2 cm verse gember • 2 lente-uitjes • 1 venkel • 1 bosje koriander • 15 à 20 g pindanoten, gezouten • sap van 1 limoen • 5 el geroosterde sesamolie • 2 teentjes look

1 Spoel de rijst en kook hem gaar volgens de richtlijnen op de verpakking.

2 Hak de koriander en de lente-uitjes fijn en snij de venkel in dunne schijfjes.

3 Hak de pindanoten grof en meng met de sesamolie. Snipper de knoflook en de gember fijn en voeg toe aan de pindanoten, samen met het limoensap.

4 Meng tot slot alle ingrediënten onder elkaar en serveer in een mooie schaal.

Wist je dat...

wilde rijst eigenlijk geen echte rijst is? Het is het zaad van een grasachtige waterplant verwant aan rijst. De zaadjes hebben een heerlijke, nootachtige smaak en zijn donkerbruin tot zwart. Na het koken barsten ze open. De benaming spreekt misschien tot de verbeelding, maar wilde rijst wordt ook gekweekt. Het is bijzonder voedzaam en gezond.



**SAMMY
MEESEMAN**

• **Leeftijd:**
38 jaar

• **Beroep:**
treinbestuurder

Sammy is een gepassioneerde hobbykok. Zijn grootste uitdaging? Gezond eten, dat ook lekker smaakt. Volgens hem zijn onze voedingstradities zo diepgeworteld, dat ze voor velen standaard zijn geworden (hallo patatjes met vlees en groenten!). **Sammy wil andere dingen ontdekken**, en de boeken van Pascale helpen hem daarbij.

Lasagne van groenten en kaas

Uit: *Puur Eten dat je gelukkig maakt 2*

2 pers. • 20 min. + 40 min. gaartijd

• 2 courgettes • 2 aubergines • 6 tomaten • ½ rode paprika • 400 g spinazie, gewassen en gedroogd • 150 g ricotta • 1 potje basilicumpesto • 1 handvol geraspte kaas • olijfolie • peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 180°C. Snij de courgettes, de aubergines en de tomaten in plakjes. Leg de aluminiumfolie op een bakplaat of op de grill. Smeer de folie in met olijfolie en kruid met peper en zout. Zet 30 minuten in de oven.

2 Snij intussen de paprika in stukjes en stoof aan in olijfolie. Voeg, zodra ze zacht zijn, de spinazie

toe. Als de spinazie geslonken is, voeg je de ricotta, wat peper en een beetje zout toe. Laat nog even stoven en haal van het vuur.

3 Neem een ovenschaal en leg onderaan de gare plakjes courgette. Smeer 2 tot 3 lepels van de basilicumpesto uit over de courgette. Lepel er dan een laag van het spinazie-ricotta-paprikamengsel over uit. Schik daarop

de aubergines en smeer er weer enkele eetlepels van de pesto over uit. Daarbovenop komt weer een laag van het spinazie-ricotta-paprikamengsel. Eindig met een laag tomaten. Strooi er tot slot de geraspte kaas over.

4 Zet de lasagne voor het serveren nog 20 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C.

Geen tijd? Gegrilde aubergine- en courgetteplakjes vind je ook zo in de diepvriesafdeling. Een prima alternatief en veel sneller klaar.



Sammy "Ik hou van goed eten, met kwalitatieve, verse ingrediënten. Zoals Pascale, dus"





NATALIE PEETERS

- **Leeftijd:** 32 jaar
- **Beroep:** culi-redacteur bij Libelle

Natalie sukkelde met enkele overtollige kilo's na haar twee zwangerschappen en besloot gezonder te gaan leven en meer te gaan sporten. **Resultaat: -12 kilo.** In het begin maakte ze nog andere gerechten voor haar man en kinderen, maar nu eten ze vrolijk mee à la Pascale. In deze soep vervangt ze voor de kinderen de koriander wel door peterselie.

Gehaktballetjes in bouillon

Uit: Puur Eten dat je gelukkig maakt 2

2 pers. • 15 min.
+ 25 min. gaartijd


- 2 lange rode paprika's • 8 el sojasaus • 300 à 400 g gehakt
- 2 lente-uitjes • 3 teentjes knoflook
- 4 cm verse gember • 1 bosje koriander • olijfolie • peper

1 Versnipper de knoflook en de gember, hak de koriander fijn. Meng alles onder het gehakt en maak er balletjes van.

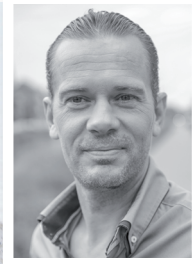
2 Snij de rode paprika's in dunne ringetjes en stoof ze gaar in flink wat olijfolie. Voeg 600 milliliter water en de sojasaus toe. Kruid met peper. Proef eerst voor je eventueel zout toevoegt, want sojasaus is al zout. Breng de bouillon aan de kook en voeg de gehaktballetjes toe. Laat rustig koken tot het gehakt gaar is.

3 Snij intussen de lente-uitjes diagonaal door en strooi deze net voor het opdienen over de bouillon.

Natalie "Heel het gezin doet mee, ook de kindjes smullen van Pascales gerechten!"



Steven "Vroeger maakte ik eten klaar, door Pascale kóók ik"



STEVEN SMET

- **Leeftijd:** 47 jaar
- **Beroep:** bediende

Zelf is hij geen creatieve kok, maar met de boeken van Pascale slaagt Steven erin verrassend te koken. Met z'n zelfgekweekte tomaten, maakt hij steevast een *Pascalleke*.

Zeebaars met ansjovis, ui en tomaten


Uit: *Puur Eten dat je gelukkig maakt 2*

2 pers. • 20 min. + gaartijd: 20 à 25 min.

- 2 zeebaarzen, ontschubd
- 8 tomaten • 3 uien • handvol olijven • 12 ansjovisfilets
- 4 teentjes knoflook • ½ kl gedroogde tijm • olijfolie
- zwarte peper en zout

- 1 Snij de tomaten en de uien in fijne plakjes. Verwijder enkele het witte, harde gedeelte van de tomaten. Meng de groenten en de olijven in een kom met olijfolie, peper en zout. Leg ze in een ovenvaste schaal.
- 2 Hak de ansjovisfilets en de knoflook fijn, meng ze met de tijm, zwarte peper en een flinke scheut olijfolie (geen zout, de ansjovis is al zout genoeg).
- 3 Spoel de zeebaarzen en maak om de centimeter een diepe inkeuring (tot op de graat) in de romp aan beide zijden. Vul de inkepingen met de ansjovistapenade. Leg de vissen op de groenten en zet 20 tot 25 minuten in de oven op 180°C.





Karolien "Wat ik zo fijn vind, is dat het zo makkelijk en haalbaar is. Perfect nu ik alleen woon"



KAROLIEN CALLUY

- **Leeftijd:** 24 jaar
- **Beroep:** advocaat

Karolien kreeg thuis de smaak voor gezond eten te pakken. Nu ze alleen woont, grijpt ze nog steeds naar de koekboeken van Pascale, waar haar mama Ann destijds uit kookte. En ook haar vriend is enthousiast!

Currysoep met kip en courgette

Uit: *Puur Eten dat je gelukkig maakt 2*

2 pers. • 20 min.
+ 20 min. gaartijd

• 2 kippenborsten • 1 grote courgette • 2 witte uien • 3 el groene currypasta • 12 el kokosmelk • bosje peterselie of koriander • 2 teentjes knoflook

1 Snij de kip in kleine stukken. Versnipper de look en hak de uien fijn. Stoof de look en de uien in flink wat olijfolie. Let op, de ui mag niet bruinen anders krijg je een bruine soep. Gaar op een zacht vuur en roer regelmatig.

2 Voeg 12 eetlepels kokosmelk, 400 milliliter water, de groene currypasta en de fijngehakte verse kruiden toe. Laat nog even koken. Mix het geheel goed en zet terug op het vuur.

3 Voeg de kip toe en laat nog even zachtjes koken tot de kip helemaal gaar is.

4 Terwijl de soep op het vuur staat, snij je de courgette in fijne ringetjes. Stoof die gaar in olijfolie met wat peper en zout en meng ze vlak voor opdienen onder de soep.



Ann "Na het eten heb ik geen overladen gevoel meer, en toch ben ik voldaan: heerlijk!"



ANN HASSAERTS

- **Leeftijd:** 51 jaar
- **Beroep:** verpleegster

In de handen van Ann transformeren Pascales kookboeken tot echte werktuigen. Overal vind je kleine aantekeningen, gaande van andere lekkere combinaties, of voor wie ze het gerecht heeft klaargemaakt. **Voor haar zijn de boeken een bron van inspiratie.**

Zalm met olijven-pistache-tapenade en tomaatjes

Uit: *Puur Eten dat je gelukkig maakt 2*

2 pers. • 15 min. + 15 à 20 min. gaartijd

• zalmfilet (één stuk, 180 g per persoon) • 100 g groene olijven, zonder pit • 50 g pistachenoten • enkele plukjes dille • kerstomaatjes met kroontje • gedroogde tijm • olijfolie • peper en zout

1 Mix de olijven met de pistachenoten en een scheut olijfolie.

2 Snij de zalm in stukken en leg deze in een ovenschaal. Schik de

tapenade tussen de zalmstukken.

3 Leg de tomaatjes in een andere ovenschaal. Kruid met peper en zout en wat gedroogde tijm en

giet er wat olijfolie over. Zet samen 15 à 20 minuten in een voorverwarde oven van 180°C. Werk af met wat dille. ▶



BRIGITTE POELS

• **Leeftijd:** 47 jaar
 • **Beroep:** verkoopster bij Hema
 Brigitte probeerde verschillende diëten, maar voelde zich niet lekker bij al die lichtproducten en suikervervangers. Sinds ze de boeken van Pascale ontdekte, is er iets veranderd. Ze eet nu natuurlijk, en is zich bewuster van wat voeding doet met haar lichaam. Ze is intussen even verliefd op zalm als Pascale zelf, en dat terwijl ze het daarvoor nog nooit had klaargemaakt.

Brigitte "Op zondagochtend at ik makkelijk zeven pistolets. Nu weet ik beter. Meer nog: ik heb er geen zin meer in"

Tournedos van rundvlees met broccoli

Uit: *Mijn Pure Keuken 1*

2 pers. • 15 min. + 15 à 25 min. gaartijd

- 350 g rundvlees • 2 grote broccoli, in roosjes • olijfolie
- peper en zout • nootmuskaat

1 Snij de broccoliroosjes in kleine stukken. Gebruik ook de stengel. Snij de harde schil van de stengel af en snij de rest in dunne plakjes.

2 Kook alles 5 minuten. Giet het water af en bak nu de broccoli in een hete pan met een goede scheut olijfolie. Roer goed zodat de broccoli niet verbrandt. Pureer de broccoli en kruid met peper en zout en veel nootmuskaat. Als je de puree nog smeüiger wil, voeg dan wat olijfolie toe.

3 Bruin het rundvlees in een pan en kruid met peper en zout. Zet, afhankelijk van hoe gaar je het vlees wil, daarna de braadpan weg in een oven van 180°C.

4 Snij het vlees in dikke plakken. Maak quenelles van de broccolipuree en verdeel over de borden. Schik het in plakjes gesneden rundvlees erlangs.



Bleu of bien cuit?

Gaartijd van rundvlees in de oven:
 4 tot 5 minuten = bleu
 6 tot 7 minuten = saignant
 8 tot 9 minuten = à point
 10 tot 12 minuten = bien cuit

ELIEN VAN LOMMEL



• **Leeftijd:** 29 jaar

• **Beroep:** administratief bediende

Het beroemde jojo-effect was lange tijd geen onbekende voor Elien. Sinds ze kookt volgens de filosofie van Pascale is ze 12,5 kilo afgevallen, en blijft ze op hetzelfde gewicht. En ook haar dokter is fan, want haar cholesterolgehalte dat eerst veel te hoog was, is nu perfect op peil.

Elien "Meer dan twaalf kilo ben ik al kwijt. Ik heb me nooit beter gevoeld"

Groenten in de oven met feta

Uit: *Mijn Pure Keuken 1*

2 pers. • 15 min.
+ 20 min. gaartijd

• 200 g feta • 20 ontpitte olijven
• 2 tomaten • 1 rode ui • 1 teen-
tje knoflook • verse oregano (of
gedroogde) • sap van ½ citroen
• olijfolie • peper en zout

1 Snij eerst alle groenten fijn.
Ontpit de tomaten en snij het

vrucht vlees in blokjes. Denk eraan om het vocht van de tomaten door een zeef te duwen en te bewaren.

2 Snij de rode ui in fijne ringen. Ook de olijven snij je in ringetjes. Doe de tomaten, olijven en de ui in een vuurvaste kom en voeg er de geperste look, het citroensap, tomatensap en een

scheut olie aan toe. Bestrooi rijkelijk met oregano, een beetje peper en weinig zout (feta is al vrij zout). Meng alles goed en zet 10 minuten (zonder deksel) in een warme oven op 180°C.

3 Intussen knip je 2 grote vellen bakpapier af, leg in het midden een blokje feta van 100 gram en

verdeel het halfgare groentemengsel erover. Vouw het bakpapier goed dicht en zet nog eens 10 minuten in de oven.
4 Leg het pakje op een bord. Je zult zien dat het grootste deel van de feta gesmolten is over de groenten.

TIP! Hoe verser en vochtiger de feta, hoe beter die zal smelten.