




*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 genoeg 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](http://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.



*Dit is volgens mij  
het lekkerste  
tienminutengerecht.*



# vis

## met spinazie en curry

- 300 g witte vis, bv. zeewolf of kabeljauw
- 300 g spinazie
- ½ tot ¾ blik kokosmelk (20 tot 30 cl)
- 3 tot 4 eetlepels groene currypasta

Giet de kokosmelk in een pan en meng met de currypasta. Begin met 2 tot 3 eetlepels currypasta. Als je het wat pittiger wilt, kun je aan het eind nog extra currypasta toevoegen. Voeg wat water toe als de saus te dik is. Ze moet de consistentie hebben van een dikke soep.

Verdeel de vis in porties en leg ze in de saus. Kruid met wat peper en zout. Leg er de spinazieblaadjes op, zet een deksel op de pan en laat 5 minuten sudderen op een hoog vuur.





# appeltjes in de oven

Werk: 8 minuten - Gaartijd: 25 minuten

- 2 appelen
- 200 g ricotta
- 3 à 4 lepels honing
- een handvol geschaafde amandelen



- 40 g boter -

Verwarm de oven voor op 180 °C. Smeer de ricotta uit over de bodem van een ovenschaal. Smelt de boter en voeg er 3 tot 4 eetlepels honing aan toe. Snijd de appelen in plakken van 1 centimeter, verwijder het klokhuis en leg de appelplakken op de ricotta. Lepel er een deel van de gesmolten boter met de honing over, strooi er de geschaafde amandelen over en besprenkel met de rest van de zoete boter. Zet 25 minuten in de oven. Wil je dit als dessert serveren, dan zijn één of twee plakjes appel per persoon voldoende.

*Dit is zo lekker, maar eigenlijk meer dan een dessert, wij eten het soms als zondagse lunch.*

# 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

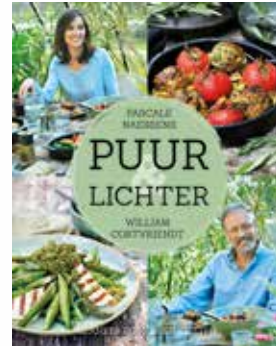




ISBN: 978 94 014 35932



ISBN: 978 94 014 43944



ISBN: 978 94 014 53349

**[www.lannoo.be](http://www.lannoo.be)**  
**[www.purepascale.com](http://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](mailto: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.