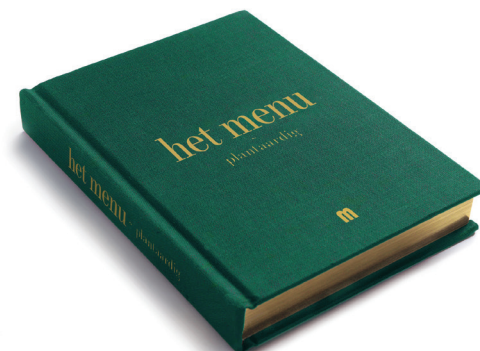


het menu

~
plantaardig



“De toekomst
smaakt plantaardig”



het menu

~
plantaardig

Hoe stel je een smaakvol
plantaardig menu samen?

~

Kan ik zelf gefermenteerde
drankjes maken?

~

Hoe maak je een biet Wellington?
Daikon in 't groen?

Ceviche van koningsoesterzwam
en Kombuchasorbet?

~

Welke kooktechnieken
gebruik ik om mijn menu
spannender te maken?

Met **HET MENU Plantaardig**
gaan we een stap verder dan zijn
voorgangers **DE BASIS Plantaardig**
en **HET GERECHT Plantaardig**.

Alle informatie uit de twee vorige boeken
wordt in dit boek met nieuwe kennis
verrijkt tot volwaardig plantaardige
menu's, evenwichtig op smaak gebracht
voor tal van verschillende gelegenheden
en samengesteld volgens de seizoenen. Wil
je je gezin verwennen met een plantaardig
weekendmenu? Of kook je liever een
plantaardig menu voor een verjaardagsfeest,
een chic kerstfeest of een gezellige
samenkomst met vrienden? Je vindt alle
inspiratie in **HET MENU Plantaardig**.

Dit boek tilt je plantaardig menu
naar een hoger niveau.

Bouillon / Shiitake

VOOR 4 PORTIES: 50 g gedroogde shiitake, 1 vel kombu, 1 l groentebouillon, 20 g arrowroot, 3 teentjes knoflook, 250 g verse doperwten, 100 g verse peultjes, 250 g verse shiitake's

Pel doperwten, snij de peultjes in fijne reepjes. Blancheer de peultjes en de doperwten enkele minuten in ruim gezouten water, schrik in ijswater en hou aan de kant.

Maak de soep: snij de knoflook in fijne plakjes en voeg samen in een kookpot met de gedroogde shiitake's, de kombu, de groentebouillon en de helft van de doperwten. Laat een half uurtje trekken net onder het kookpunt. Giet door een zeeffje, breng opnieuw aan de kook en bind met de arrowroot.

Bak de verse shiitake's en voeg toe aan de bouillon.

Schenk de soep in diepe borden en werk af met de geblancheerde erwten en peultjes.

Tips

- ~ Maak een crème van verse gekookte doperwten en gebruik deze om aan de rand van het bord een cirkel te maken waarop je verschillende boontjes kan leggen.
- ~ Smaakmaker: gebruik verse Kaapse knoflook of Chinese bieslook om de soep af te werken.

VOORGERECHT





Tomaat/venkel ~ Courgettebloem/kruidenkaas
Pruikzwam/daslook ~ Rabarber/witte chocolade

het menu

DRANKJE

Kweeper met chilipeper en rode basilicum



HAPJE

Taartje met tomaat en amandel



VOORGERECHT

Gevulde courgettebloem met kruidenkaas



HOOFDGERECHT

Pruimzwam met kruidenkorst en daslookpuree



DESSERT

Geconfijte rabarber met witte chocolade

Kweeper / Basilicum / Chilipeper

VOOR 2 PORTIE: 250 ml kaneelpeperwijn, 100 ml kaneel-
siroop, 20 ml citroensap, een glas vol 'verdund lin', enkele
takjes (paarse) basilicum, 100 ml spuitwater, kleine stukjes
schilpeper.

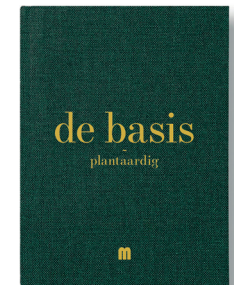
Kneus met een stamper in een shaker de chilipeper met de basilicumblaadjes.

Heu enkele blaadjes spart voor decoratie. Voeg je, kamillelesop, kwepeersapen citroensap toe en shake krachtig. Giet door een fijne zeef in een met ijs gevulde tumbler of groot wijnglas. Vul aan met spuitwater en werk af met de overgehouden basilicumblaadjes.

Tips

- Werk af met citrussap voor een extra romige toets bovenop.
- Voor een feestelijke versie kun je spuitwater vervangen door zelfgemaakte kaffee of korbucha.





De toekomst smaakt plantaardig

Met meer dan 1000 pagina's vormen deze drie boeken samen het fundament van de plantaardige keuken.

Pieter-Jan Lint – filosofie

“Koken is mijn taal. Ik ben gevormd in de klassieke keuken, waar ik de basis van het ambacht leerde. Op jonge leeftijd vroeg ik mij af wat de impact was van de producten waarmee ik werkte – op mijn gasten, op mezelf en op de wereld om ons heen.

Die zoektocht leidde me steeds meer naar een keuken die draait om groenten, om puurheid, en om respect voor wat de natuur ons geeft.
Kortweg Plantaardig koken.

Mijn missie is om de plantaardige keuken aantrekkelijk en toegankelijk te maken, en mensen de juiste tools aan te reiken om deze op hun manier toe te passen – thuis of in een professionele context.

Door mijn ervaring merkte ik hoe vaak kennis over plantaardig koken ontbreekt. Daarom wil ik delen wat ik geleerd heb, en anderen inspireren om bewuster om te gaan met voeding. Wij zijn tijdelijk, maar we kunnen meebouwen aan iets tijdloos: aan een keuken die voedt en verbindt.”

**Chef Pieter-Jan Lint maakt plantaardig koken
toegankelijk en aantrekkelijk.**



HET MENU Plantaardig
ISBN: 9789490028923
Verkoopprijs: €34,95
Verschijnt op 20 maart 2026

HET MENU Plantaardig is het derde deel in de reeks en samen met **DE BASIS Plantaardig** en **HET GERECHT Plantaardig** baseert het boek zich op een veranderend voedingspatroon zonder dierlijke producten. Het boek vertelt je alles wat je moet weten om smakvolle plantaardige gerechten tot menu's samen te stellen bij eender welke gelegenheid.

De drie boeken zijn apart verkrijgbaar maar samen vormen ze het fundament van de plantaardige keuken.

Auteur: Pieter-Jan Lint
Fotografie: Tony Le Duc
Artistiek leider: Oeyen & Winters
Vormgever: Siebe Le Duc
Eindredacteurs:
Caroline Coppens & Wim Heirbaut
Formaat: 120 x 160 mm
Pagina's: 352
Uitvoering:
Gekartonneerde diepgroene linnen cover met diepdruk, leeslint en goud op snede.
Illustraties: 170 kleurenfoto's
Taal: Nederlands



HET GERECHT Plantaardig
ISBN: 9789490028916
Verkoopprijs: €34,95
Op voorraad



DE BASIS Plantaardig (tweede druk)
ISBN: 9789490028909
Verkoopprijs: €34,95
Op voorraad

Bestellingen en distributie

Heb je een aansluitingsnummer bij Centraal Boekhuis?
Dan kan je je exemplaren rechtstreeks bij CB online bestellen.

~

Heb je geen aansluitingsnummer bij Centraal Boekhuis?

Voor Vlaanderen kan je je exemplaren bestellen bij New Book Collective Vlaanderen via e-mail:
suzy@newbookcollective.com of
hilde@newbookcollective.com

Voor Nederland kan je bestellen bij New Book Collective via e-mail:
verkoop@newbookcollective.com
of telefonisch: 00 31 (0) 20 226 0238

~

HET MENU Plantaardig
verschijnt op 20 maart 2026.





Minestrone bv
Floralaan 21
2640 Mortsel (Antwerpen)
België
Btw nr: BE0474 117 093



www.minestrone.be