

Heerlijke
QUICHES
en **TAARTEN**
bakken

ÉMILIE FRANZO



DELTA S



Inhoud

Praktische gids — 4

Basisrecepten — 8

Hartige taarten — 15

Zoete taarten — 93

Overzicht van de recepten — 171

Register — 173

DE SLEUTELS TOT SUCCES

In deze praktische gids vind je een aantal tips om van elke taart een succes te maken.

Basisingrediënten

BLOEM TYPE 45 OF 55

Bloem is zo goed als onmisbaar voor gebak. Er wordt voornamelijk tarwebloem gebruikt vanwege het gluten dat zorgt voor de binding van het deeg. Voor mijn taartdeeg gebruik ik bijna uitsluitend tarwebloem, waar ik soms wat poeder van amandel, hazelnoten of geroosterde pistaches aan toevoeg voor wat extra smaak. Om dat poeder te maken, bak je de noten ongeveer 8 minuten onder in een oven van 180°C, laat je ze afkoelen en mix je ze in de keukenmachine.

Zonder gluten wordt je deeg veel kruimeliger, maar er bestaan alternatieven voor mensen met een glutenallergie of -intolerantie (zie bladzijde 8 tot 11).

BOTER

De boter moet altijd koud zijn. Zo krijg je een zanderig, kruimelig en knapperig deeg. Vergeet niet de boter in kleine stukjes te snijden. Voor een vegan deeg kan je de boter vervangen door vegan margarine.

SUIKER

Ik gebruik voornamelijk bruine suiker, witte suiker en ruwe rietsuiker.

Witte suiker wordt gebruikt voor zoete taarten en soms ook voor het maken van de vulling. Ik probeer de hoeveelheid witte suiker zoveel mogelijk te beperken in mijn recepten,

omdat ik niet te veel geraffineerde suiker wil gebruiken.

Bruine suiker gebruik ik soms in vullingen voor een lichte karamelsmaak, maar ik gebruik deze suiker vooral om mijn taarten mee te bestrooien voordat ze gebakken worden. Zo worden ze lekker krokant.

Ruwe rietsuiker zorgt voor een echte karamelsmaak in je gerechten. Deze suiker gaat perfect samen met herfst- en winterfruit zoals appels en peren, maar ook met pompoenen.

EIEREN

Eieren zijn onmisbaar om zanddeeg te binden. Zo krijg je een stevig deeg dat niet te veel brokkelt, in tegenstelling tot briseerdeeg of bladerdeeg. Natuurlijk geef ik de voorkeur aan lekkere eieren van kippen met vrije uitloop!

Voor een vegan versie kunnen eieren vervangen worden door een mengeling van chiazaadjes en lauw water (zie bladzijde 8). Als chiazaadjes in contact komen met water, zwellen ze op en vormen ze een plakkerig geleilaagje dat dan dienstdoet als bindmiddel.

WATER

Het water moet goed koud zijn. Giet het daarvoor in een glas en doe er een paar ijsblokjes in of zet het glas 5 minuten in de diepvries.



Essentiële handelingen

– Als je de bloem en de boter met je handen mengt, moet je zorgen dat je niet te veel kneedt, want dan wordt de boter warm. Hoe meer het deeg gekneet wordt, hoe elastischer het wordt; daar moet je dus ook voor oppassen.

– Als je het deeg meer dan 2 uur in de koelkast laat staan, mag je niet vergeten het er minstens 15 minuten voor gebruik uit te halen.

– Gebruik niet te veel bloem als je het deeg uitrolt op het werkvlak (met uitzondering van bladerdeeg), want dan loop je het risico dat het deeg te droog en te bros wordt. Je kan het ook tussen 2 vellen bakpapier uitrollen.

– Voordat je het deeg laat rusten, kan je het beter uitrollen tot een dikte van 2-3 cm in plaats van er een bol van te maken, want daarna is het moeilijker uit te rollen.

– Vergeet zeker niet om bij taarten die in een vorm gemaakt worden met een vork gaatjes in de bodem te prikken voordat je de vulling toevoegt of het deeg voorbakt.

Vulling

Het grote voordeel van taarten is dat je ze naar believen kan vullen. Dat is een van de redenen waarom ik zo gek ben op rustieke taarten. Die zijn heel gemakkelijk te maken en je kan wat overrijp fruit of verlepte groenten gebruiken.

Ik geef zoveel mogelijk de voorkeur aan biologische groenten en biologisch fruit, want ik probeer in mijn recepten altijd de schil te behouden, aangezien die zoveel voedingsstoffen bevat. Je kan ook

diepvriesgroenten en -fruit gebruiken, maar die moet je wel goed ontdooien voordat je ze gebruikt. Anders geven ze heel veel vocht af tijdens het bakken, waardoor het deeg zompig wordt.

Groenten die veel vocht afgeven, zoals courgettes en tomaten, moet je minstens 15 minuten laten uitlekken voordat je ze gebruikt. Snijd ze daarvoor in plakken of stukken, voeg 1 mespuntje zout toe en laat ze in een zeef uitlekken. Daarna kan je ze toevoegen.

Voor rustieke taarten heb ik de gewoonte om de bodem van de taart te bedekken met een dun laagje amandelpoeder, hazelnotenpoeder of geraspte parmezaan. Die nemen het grootste deel van het water of het vocht op dat tijdens het bakken vrijkomt.

Om te zorgen dat de vulling stevig wordt, gebruik ik maizena. Die bindt en zorgt dat de vruchten mooi stevig blijven en geen dikke moes vormen na het bakken.

Bij sommige taarten met erg vochtige of vloeibare ingrediënten moet de taartbodem voorgebakken worden. Doe daarvoor het deeg in de vorm, leg er een vel bakpapier over en vul de bodem met bakparels of gedroogde peulvruchten. Bak de taartbodem een paar minuten, voeg dan de vulling toe en bak de taart verder.

Voor andere recepten moet de vulling gekookt worden voordat je deze op de taartbodem legt. Laat de vulling voor gebruik dan goed afkoelen. Als je een warme vulling op ongebakken deeg legt, gaat de boter in het deeg smelten. Als je een warme vulling op voorgebakken deeg legt, wordt dat slap.



Keukengerei

Je hebt geen twintigduizend dingen nodig om taarten te maken. Een paar basisspullen zijn genoeg om zalige rustieke taarten of perfecte quiches te maken. Een goed mes, een snijplank, een grote schaal, een garde, een pan, een bakplaat, een oven en dat is het.

BAKPAPIER/BAKVEL

Om rustieke taarten te bakken is bakpapier of een bakvel onmisbaar. Voor deze taarten heb je geen vorm nodig, je moet ze alleen ergens op kunnen leggen om ze te bakken.

BIJENWASDOEK/VERSHOUDFOLIE

Onmisbaar om deeg in de koelkast te bewaren. Geef zoveel mogelijk de voorkeur aan verpakkingen met bijenwas om afval te beperken.

VORMEN

Voor veel recepten in dit boek is geen vorm nodig, maar voor andere heb je wel een taartvorm, een taartring of een springvorm nodig. Ik geef de voorkeur aan metaal omdat dit de warmte goed geleidt, waardoor de taart gelijkmatiger bakt. Een taartring of een springvorm gebruik ik voor de bodem van 'kwetsbaardere' taarten die kunnen breken als ik ze uit hun vorm haal. Een taartring is ook ideaal om dunne taarten met weinig vulling te maken.

Bewaren

RAUW DEEG

Je kan deeg op voorhand maken en het tot 2 dagen in de koelkast bewaren, op voorwaarde dat je het goed verpakt in vershoudfolie of bijenwasdoek.

Je kan het ook een aantal maanden invriezen als je het goed inpakt. Haal het deeg een dag voor gebruik uit de diepvries.

DE GEBAKKEN TAART

Een gebakken taart kan je 1 dag bewaren bij kamertemperatuur. Daarna kan je hem 4-5 dagen in de koelkast bewaren.

Taarten met een romige of vloeibare vulling kan je beter dezelfde dag opeten, want de vulling zal de taartbodem vochtig en slap maken.

zoete degen

ZANDEEG

Vorbereiding: 15 minuten

Rusttijd: 2 uur

—

INGREDIËNTEN

- 250 g tarwebloem (type 45 of type 55)
- 125 g boter
- 1 mespuntje zout
- 1 eierdooier
- 3 el ijskoud water
- 60 g suiker

Giet de bloem op het werkblad. Voeg de in kleine stukjes gesneden boter en het zout toe. Kneed met je vingertoppen tot je een zanderig mengsel krijgt. Maak een kuiltje in het midden en doe daar de eierdooier, het water en de suiker in. Meng alle ingrediënten en duw er dan met je handpalm op om een stevig deeg te vormen. Vorm een plak van 2-3 cm dik en verpak die in vershoudfolie of bijenwasdoek. Laat minstens 2 uur rusten in de koelkast.

Zonder gluten: vervang de tarwebloem door 125 g boekweitbloem + 125 g rijstbloem + 1 eetlepel psyllium en voeg 2 extra eetlepels ijskoud water toe.

Met boekweit: vervang 150 g tarwebloem door 150 g boekweitbloem.

Vegan: vervang de boter door 125 g vegan margarine en het ei door 2 eetlepels chiazaadjes vermengd met 4 eetlepels lauw water (laat dit mengsel 15 minuten rusten voordat je het gebruikt).

Met pistache: vervang 50 g tarwebloem door 80 g poeder van geroosterde pistachenoten.

Met kruiden: voeg 2 theelepels vierkruidenpoeder toe aan de bloem.

Met chocolade: voeg 4 eetlepels ongezoet cacao poeder toe aan de bloem.

Met hazelnoten: vervang 50 g tarwebloem door 80 g poeder van geroosterde hazelnoten.