‘Vergeten groenten’ voor onvergetelijke gerechten

‘Légumes oubliés’ pour préparations inoubliables

ardo

Altijd op en top vriesvers.

Met de diepvriesproducten van Ardo wordt elke maaltijd een feest. Eenvoudige basisgroenten en bio-groenten, overheerlijke groentebereidingen, reeds voorgekookte rijst, pasta en aardappelen, oogstrijp fruit, frisse kruiden: het uitgebreide assortiment van Ardo brengt steeds inspiratie. Heel het jaar door en voor elke keuken.

Un tas d'idées surgelées, la fraîcheur en plus.

Avec les produits surgelés d'Ardo, chaque repas est une fête. Des légumes de base et bio aux fruits bien mûrs, en passant par de délicieuses préparations de légumes, du riz, des pâtes, des pommes de terre précuits et des fines herbes: la vaste gamme de produits Ardo est une source d'inspiration permanente. Tout au long de l'année et pour toute cuisine.

www.ardo.com

'Vergeten groenten' voor onvergetelijke gerechten

Uit het oog, uit het hart? Toch niet als het over 'vergeten groenten' gaat. Gesterkt door onze voortdurende zoektocht naar vernieuwende ingrediënten en originele bereidingen wil Ardo vergeten groenten dat plaatsje in uw keuken geven dat ze verdienen. Zo ontdekten we dat er heel wat vergeten groenten zijn met een hoge nutritionele voedingswaarde, tal van toepassingsmogelijkheden en een heerlijk en verrassend smaakpalet. We kwamen er ook achter hoe eenvoudig het is om met deze grote diversiteit aan vitaminebommetjes een gezonde maaltijd aan te bieden zonder aan creativiteit te moeten inboeten. Vandaar ook deze brochure: een aantal mooie, verrassende recepten die een nieuwe wind door uw grootkeuken laten waaien.

Veel culinair genot,
Het Ardo-team

'Légumes oubliés' pour préparations inoubliables

Loin des yeux, loin du cœur ? Pas quand il s'agit de "légumes oubliés". Conforté par notre quête continue d'ingrédients innovants et de préparations originales, Ardo souhaite redonner aux légumes oubliés la place qu'ils méritent dans votre cuisine. Nous avons ainsi découvert l'existence d'un grand nombre de légumes oubliés de valeur nutritive élevée, offrant de multiples possibilités de mise en œuvre et une palette de saveurs délicieuses et surprenantes. Nous avons aussi constaté à quel point il était simple, avec cette grande diversité de petites bombes vitaminées, de préparer un repas à la fois sain et original. Nous avons donc créé cette brochure : une série de recettes belles et surprenantes faisant souffler un vent nouveau sur votre cuisine de collectivité.

Culinairement vôtre,
L'équipe Ardo

Postelein
Pourpier

Postelein is rijk aan vitamines en heel wat energie, bevat bovendien zeer veel ijzer en tal van omega-3 vetzuren. Deze lekkere groente smaakt heerlijk in een soep, al komt zijn lichtzure smaak evengoed tot zijn recht in een stamppot.

Wist je dat...
postelein tijdens de groei heel wat warmte en zon nodig heeft? Hij wordt dan ook beschouwd als een echte zomergroente.

Le pourpier est riche en vitamines et en énergie. Il contient en outre énormément de fer et une quantité élevée d'oméga 3. Ce légume délicieux fait merveille dans une soupe, bien que sa saveur légèrement acide soit aussi parfaitement mise en valeur dans une purée de légumes.

Saviez-vous que...
le pourpier a besoin de beaucoup de chaleur et de soleil pendant sa croissance ? Il est par conséquent considéré comme un véritable légume d'été.

Gemiddelde voedingswaarde
Valeurs nutritionnelles moyennes / 100g

Energie	
Energie	88 kJ - 21 Kcal
Vet	
Lipides	0 g
waarvan verzadigd vet / dont saturés	0 g
Koolhydraten	
Glucides	2 g
waarvan suikers / dont sucres	2 g
Vezels	
Fibres	2,5 g
Eiwitten	
Protéines	2 g
Zout	
Sel	0,114 g

Oogst - Récolte

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Aanbevolen bereiding
Préparation recommandée :

Koolrabi
Chou-rave

Qua smaak heeft het iets weg van bloemkool, maar dan wel iets pittiger. Koolrabi kun je op tal van manieren klaarmaken: koken, stoven, roerbakken én koud serveren.

Wist je dat...
koolrabi het resultaat is van een kruising tussen witte kool en biet?

En termes de goût, il a quelque chose du chou-fleur, mais ayant un goût un peu plus relevé. Le chou-rave se prépare de nombreuses manières : cuit, cuit à l'étuvée, mijoté, servi froid.

Saviez-vous que...
le chou-rave est le résultat d'un croisement entre le chou blanc et la betterave ?

Gemiddelde voedingswaarde
Valeurs nutritionnelles moyennes / 100g

Energie	
Energie	112 kJ - 27 Kcal
Vet	
Lipides	0,2 g
waarvan verzadigd... / dont saturés	vetsporen / traces
Koolhydraten	
Glucides	3,5 g
waarvan suikers / dont sucres	3,4 g
Vezels	
Fibres	2,2 g
Eiwitten	
Protéines	1,6 g
Zout	
Sel	0,010 g

Oogst - Récolte

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Aanbevolen bereiding
Préparation recommandée :

Kapucijnerwt
Pois capucins

De prins onder de erwten! De smakelijke, ronde kapucijnerwten zijn omhuld door prachtige blauw-paarse peulen. Tijdens de groei sieren deze heerlijke vergeten groenten het landschap met purperen bloemen.

Wist je dat...
de kapucijnerwt van oudsher verschillende benamingen kent, waaronder velderwt, schokkererwt en vale erwt?

Le prince des petits pois ! Les pois capucins, ronds et savoureux, sont enveloppés de magnifiques cosses bleu mauve. Au cours de leur croissance, ces délicieux légumes oubliés parent le paysage de fleurs pourpres.

Saviez-vous que...
le pois capucin a connu de tout temps différentes dénominations, notamment pois des champs et pois gris ?

Gemiddelde voedingswaarde
Valeurs nutritionnelles moyennes / 100g

Energie	
Energie	515 kJ - 122 Kcal
Vet	
Lipides	0,6 g
waarvan verzadigd vet	
dont saturés	0,1 g
Koolhydraten	
Glucides	17,2 g
waarvan suikers	
dont sucres	0,4 g
Vezels	
Fibres	8 g
Eiwitten	
Protéines	0,8 g
Zout	
Sel	0,013 g

Oogst - Récolte

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Aanbevolen bereiding
Préparation recommandée :

Snijbiet
Feuilles de bettes

De smaak van deze oude, vergeten groente heeft iets weg van spinazie. Ze bevat heel wat noodzakelijke vitaminen en bestaat in verschillende variëteiten: met rode, witte, gele en groene steeltjes.

Wist je dat...
snijbiet en warmoes vaak in één adem genoemd en met elkaar verward worden, alhoewel ze niet helemaal identiek zijn?

Le goût de ce légume ancien et oublié rappelle l'épinard. La bette contient une très grande quantité de vitamines indispensables et existe en différentes variétés : à tiges rouges, blanches, jaunes et vertes.

Saviez-vous qu'...
on confond souvent bettes et blettes, bien qu'elles ne soient pas tout à fait identiques ?

Gemiddelde voedingswaarde
Valeurs nutritionnelles moyennes / 100g

Energie	
Energie	85 kJ - 20 Kcal
Vet	
Lipides	0,1 g
waarvan verzadigd vet	sporen
dont saturés	traces
Koolhydraten	
Glucides	2,9 g
waarvan suikers	
dont sucres	0,4 g
Vezels	
Fibres	0 g
Eiwitten	
Protéines	1,9 g
Zout	
Sel	0,457 g

Oogst - Récolte

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Aanbevolen bereiding
Préparation recommandée :

Gele raap
Navet jaune

Deze rapen in aantrekkelijke kubusjes zijn erg voedzaam en hebben een aangename, zachte smaak. Je kunt er ook alle kanten mee uit: koken, stoven, frituren en verwerken in een lekkere soep.

Wist je dat...
de raap de basis van vele menu's was vóór de komst van de aardappel? En nog voor er van pompoenen sprake was, holden Zweden rapen uit en sneden ze er gezichten uit voor Alla Helgons Dag (de voorloper van Halloween).

Ces navets présentés en cubes attrayants sont très nourrissants et ont une saveur douce et agréable. Ils se prêtent également à toutes les préparations : cuits, cuits à l'étuvée, frits et incorporés dans une délicieuse soupe.

Saviez-vous que...
le navet constituait la base de nombreux menus avant l'arrivée de la pomme de terre? Et avant même qu'il ne soit question de citrouilles, les Suédois vidaient des navets et y découpaient des visages pour Alla Helgons Dag (un précurseur d'Halloween).

Gemiddelde voedingswaarde
Valeurs nutritionnelles moyennes / 100g

Energie	
Energie	54 kJ - 13 Kcal
Vet	
Lipides	0,1 g
waarvan verzadigd vet	sporen
dont saturés	traces
Koolhydraten	
Glucides	2,3 g
waarvan suikers	
dont sucres	2,2 g
Vezels	
Fibres	0,7 g
Eiwitten	
Protéines	0,3 g
Zout	
Sel	0,036 g

Oogst - Récolte

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Aanbevolen bereiding
Préparation recommandée :

Wortelen rustica
Carottes rustica

Wortelen zijn genoegzaam bekend. Ze zijn niet alleen heel lekker, ze bevatten ook een hoog gehalte aan bètacaroteen dat in ons lichaam omgezet wordt naar vitamine A, waardoor we sneller (en gezonder) bruin worden en ons beschermt tegen de zon. Hun zoete smaak danken ze dan weer aan hun hoog pectine- en suikergehalte.

Wist je dat...
wortelen uit Azië komen en oorspronkelijk geel waren? In België worden ze pas sinds de 18de eeuw geoogst.

Les carottes sont loin d'être inconnues. Elles sont non seulement délicieuses, mais présentent également une teneur élevée en bêtacarotène que notre corps transforme en vitamine A et qui nous permet de bronzer plus vite (et plus sainement) en nous protégeant des rayons du soleil. Leur saveur sucrée est due à leur grande teneur en pectine et en sucre.

Saviez-vous que...
les carottes nous viennent d'Asie et étaient à l'origine jaunes ? Elles ne sont cultivées en Belgique que depuis le 18ième siècle.

Gemiddelde voedingswaarde
Valeurs nutritionnelles moyennes / 100g

Energie	
Energie	117 kJ - 28 Kcal
Vet	
Lipides	0,4 g
waarvan verzadigd vet	
dont saturés	0,1 g
Koolhydraten	
Glucides	4,3 g
waarvan suikers	
dont sucres	4,1 g
Vezels	
Fibres	2,3 g
Eiwitten	
Protéines	0,6 g
Zout	
Sel	0,058 g

Oogst - Récolte

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Aanbevolen bereiding
Préparation recommandée :

Pastinaak
Panais

Pastinaken smaken heerlijk in soepen, hutsepot en stoofschotels. Dankzij hun zachte, verfijnde smaak zijn ze ideaal om te serveren bij tal van vlees- en visgerechten. Daarnaast zijn ze heel rijk aan noodzakelijke vitaminen en mineralen.

Wist je dat...
pastinaken zoeter van smaak worden naarmate het kouder wordt, omdat de eerste nachtvorst het zetmeel omzet in suikers?

Le panais est délicieux en soupe, pot-au-feu et potée. Grâce à son goût doux et raffiné, il est idéal pour accompagner de nombreux plats de viande et de poisson. Le panais est de surcroît très riche en vitamines et minéraux essentiels.

Saviez-vous que...
le panais prend une saveur plus sucrée à mesure qu'il refroidit, parce que les premières gelées nocturnes transforment l'amidon en sucres ?

Gemiddelde voedingswaarde
Valeurs nutritionnelles moyennes / 100g

Energie	
Energie	329 kJ - 78 Kcal
Vet	
Lipides	1,2 g
waarvan verzadigd vet	
dont saturés	0,2 g
Koolhydraten	
Glucides	12,9 g
waarvan suikers	
dont sucres	5,9 g
Vezels	
Fibres	4,7 g
Eiwitten	
Protéines	1,6 g
Zout	
Sel	0,010 g

Oogst - Récolte

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Aanbevolen bereiding
Préparation recommandée :

Zoete aardappelen
Patates douces

De zoete, kruidige smaak van de zoete aardappel is een uitstekende smaakmaker voor allerlei hartige gerechten. Zoete aardappelen bevatten veel vitamine A en C en zijn rijk aan vezels. Door hun onregelmatige vorm zijn ze moeilijk te schillen.

Wist je dat...
zoete aardappelen oorspronkelijk uit Peru of Mexico komen, waar ze al voor de Inca-tijd werden verbouwd? In Spanje waren ze al eerder bekend dan de gewone aardappel.

Le goût à la fois doux et relevé de la patate douce accompagne parfaitement toutes sortes de plats salés. La patate douce contient beaucoup de vitamine A et C et est riche en fibres. Sa forme irrégulière la rend difficile à éplucher.

Saviez-vous que...
la patate douce est originaire du Pérou ou du Mexique, où elle était déjà cultivée avant l'époque des Incas ? En Espagne, elle était déjà connue avant la pomme de terre ordinaire.

Gemiddelde voedingswaarde
Valeurs nutritionnelles moyennes / 100g

Energie	
Energie	413 kJ - 98 Kcal
Vet	
Lipides	0,3 g
waarvan verzadigd vet	
dont saturés	0,1 g
Koolhydraten	
Glucides	21,3 g
waarvan suikers	
dont sucres	5,7 g
Vezels	
Fibres	2,4 g
Eiwitten	
Protéines	1,2 g
Zout	
Sel	0,1 g

Oogst - Récolte

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Aanbevolen bereiding
Préparation recommandée :

Flageolets
Flageolets

Deze stevige witte of lichtgroene boontjes hebben een heerlijk romige smaak en gaan zeer goed samen met recepten met vis, lam of kip. Ze blijven ook na het koken hun mooie vorm behouden.

Wist je dat...
flageolets door hun nierachtige vorm en groene kleur ook wel 'groene kidneybonen' genoemd worden? Flageolets komen oorspronkelijk uit Zuid-Europa.

Ce haricot ferme, de couleur blanche ou vert clair, a un goût délicieusement crémeux et accompagne à merveille les recettes de poisson, d'agneau ou de poulet. Il conserve sa jolie forme même après cuisson.

Saviez-vous que...
le flageolet, en raison de sa forme de rein et de sa couleur verte, est également appelé 'kidney bean' en anglais ? Les flageolets sont originaires d'Europe méridionale.

Gemiddelde voedingswaarde
Valeurs nutritionnelles moyennes / 100g

Energie	
Energie	384 kJ - 91 Kcal
Vet	
Lipides	0,6 g
waarvan verzadigd vet	
dont saturés	0,1 g
Koolhydraten	
Glucides	10,3 g
waarvan suikers	
dont sucres	1,2 g
Vezels	
Fibres	6,5 g
Eiwitten	
Protéines	7,9 g
Zout	
Sel	0,020 g

Oogst - Récolte

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Aanbevolen bereiding
Préparation recommandée :

Schorseneren
Salsifis

Van schorseneren eten we enkel de wortel op. Ze zijn licht verteerbaar en dus uiterst interessant voor mensen met een gevoelige maag. Daarnaast bevatten ze veel suiker en inuline en hebben ze een positieve invloed op de darmfunctie.

Wist je dat...
schorseneren vroeger 'het keukenmeid-verdriet' genoemd werden, aangezien het kuisen ervan een vuile klus is?

Seule la racine du salsifis est consommée. Très digeste, le salsifis est donc extrêmement intéressant pour les personnes à l'estomac sensible. Le salsifis est en outre très riche en sucre et en inuline ayant un effet bénéfique sur la fonction intestinale.

Saviez-vous que...
le salsifis était autrefois appelé 'le chagrin des filles de cuisine' car leur nettoyage représentait une sale besogne ?

Gemiddelde voedingswaarde
Valeurs nutritionnelles moyennes / 100g

Energie	
Energie	232 kJ - 55 Kcal
Vet	
Lipides	0,3 g
waarvan verzadigd vet	
dont saturés	0,04 g
Koolhydraten	
Glucides	10,2 g
waarvan suikers	
dont sucres	1,5 g
Vezels	
Fibres	3,2 g
Eiwitten	
Protéines	1,3 g
Zout	
Sel	0,013 g

Oogst - Récolte

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Aanbevolen bereiding
Préparation recommandée :

Boerenkool
Chou frisé

Omwille van haar nutritionele rijkdom wordt boerenkool vaak 'de koningin van de bladgroenten' genoemd. Haar blaadjes zijn een overvloedige bron van calcium en smaken het best als er een nachtje vorst is overheen gegaan.

Wist je dat...
boerenkool het basisingrediënt is van boerenkoolstamppot, een typisch Nederlands gerecht?

La richesse nutritionnelle du chou frisé le fait souvent désigner comme 'le roi des légumes verts'. Ses feuilles sont une source abondante de calcium et sont encore meilleures après une petite nuit de gel.

Saviez-vous que...
le chou frisé est l'ingrédient de base de la potée au chou frisé, un plat typiquement néerlandais ?

Ook beschikbaar in IQF.
Disponible en IQF.

Gemiddelde voedingswaarde
Valeurs nutritionnelles moyennes / 100g

Energie	
Energie	166 kJ - 40 Kcal
Vet	
Lipides	1,6 g
waarvan verzadigd vet	
dont saturés	0,2 g
Koolhydraten	
Glucides	1,4 g
waarvan suikers	
dont sucres	1,3 g
Vezels	
Fibres	3,1 g
Eiwitten	
Protéines	3,4 g
Zout	
Sel	0,108 g

Oogst - Récolte

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Aanbevolen bereiding
Préparation recommandée :

Venkel
Fenouil

Venkel is oorspronkelijk afkomstig uit Azië en werd via middeleeuwse handelsroutes naar Europa vervoerd. De plant is een belangrijk ingrediënt van onder meer salades. Venkel is bovendien een zeer gezonde groente, bevat weinig calorieën, is ook volkomen vetvrij en is een goede bron van mineralen.

Wist je dat...
De zaden van venkel al eeuwenlang bekend staan om hun geneeskrachtige werking? Ze worden op verschillende manieren tot medicijn verwerkt.

Originaire au départ d'Asie, le fenouil est arrivé en Europe au Moyen Age par les routes commerciales. La plante est un ingrédient important dans entre autres les salades. Le fenouil est de plus un légume très sain, contenant très peu de calories. Il ne comporte aucune graisse et constitue une bonne source de minéraux.

Saviez-vous que...
les graines de fenouil sont déjà connues depuis des siècles pour leurs vertus médicinales ? On les retrouve sous différentes formes dans plusieurs médicaments.

Gemiddelde voedingswaarde
Valeurs nutritionnelles moyennes / 100g

Energie	
Energie	67 kJ - 16 Kcal
Vet	
Lipides	0,2 g
waarvan verzadigd vet	sporen
dont saturés	traces
Koolhydraten	
Glucides	1,5 g
waarvan suikers	
dont sucres	1,4 g
Vezels	
Fibres	2,3 g
Eiwitten	
Protéines	0,9 g
Zout	
Sel	0,024 g

Oogst - Récolte

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Aanbevolen bereiding
Préparation recommandée :

Pompoen (Butternut squash)
Potiron (Butternut squash)

De butternut is een smaakvolle en dieporanje pompoensoort in de vorm van een peer of een pindapeul. Butternut-pompoenen bevatten complexe koolhydraten en zijn rijk aan bètacaroteen, voedingsvezels, vitamine C, magnesium, mangaan, kalium enzovoort.
Een gezonde lekkernij!

Wist je dat...
pompoenen dateren van 9000 tot 7000 v. C. en kunnen uitgroeien tot meer dan 400 kilogram?

Le potiron butternut squash est une variété de potiron d'un orange profond et au goût prononcé, en forme de poire ou de cosse de cacahuète. Le potiron butternut squash contient des glucides complexes et est riche en bêtacarotène, en fibres alimentaires, en vitamine C, en magnésium, manganèse, potassium, etc. Un délice des plus sain !

Saviez-vous que...
le potiron date de 9000 à 7000 AC et peut atteindre plus de 400 kilos ?

Gemiddelde voedingswaarde
Valeurs nutritionnelles moyennes / 100g

Energie	
Energie	108 kJ - 26 Kcal
Vet	
Lipides	0,1 g
waarvan verzadigd vet	
dont saturés	0 g
Koolhydraten	
Glucides	4,9 g
waarvan suikers	
dont sucres	0 g
Vezels	
Fibres	1,1 g
Eiwitten	
Protéines	0,7 g
Zout	
Sel	0,003 g

Oogst - Récolte

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Aanbevolen bereiding
Préparation recommandée :

Vergeten groenten mix
Mélange de légumes oubliés

De vergeten groenten mix is een mengeling van rustiek gesneden aardpeer, knolselder, pastinaak, pompoen, wortel en rode ajuin.
De ingrediënten zijn volledig op elkaar afgestemd zodat kleur, smaak en bereidingstijd ideaal in balans zijn.
Past perfect bij gestoomde en gebakken vis, bij varkensgebraad of gevogelte.
Te bereiden als ovengerecht of als stoofpotje.

Le mélange de légumes oubliés se compose de topinambour, de céleri-rave, de panais, de potiron, de carotte et d'oignon rouge à la découpe rustique.
Les ingrédients forment un mariage parfait, de sorte que le goût, la couleur et le temps de préparation sont idéalement équilibrés. Un produit recommandé pour accompagner du poisson, de la viande de porc ou de la volaille.
A préparer comme plat au four ou comme pot-au-feu.

Gemiddelde voedingswaarde
Valeurs nutritionnelles moyennes / 100g

Energie	
Energie	175 kJ - 42 Kcal
Vet	
Lipides	0,41 g
waarvan verzadigd vet	
dont saturés	0,007 g
Koolhydraten	
Glucides	6,7 g
waarvan suikers	
dont sucres	3,5 g
Vezels	
Fibres	3,1 g
Eiwitten	
Protéines	1,2 g
Zout	
Sel	0,057 g

Aanbevolen bereiding
Préparation recommandée :

Onvergetelijke gerechten - Des plats inoubliables

Posteleinsoep met koolrabi en zure room

Ingrediënten:
Ardo vergeten groenten:
postelein, koolrabi
Ardo: gesneden prei, knolselderblokjes, gesneden ui, rustica aardappelen

Soupe de pourpier au chou-rave et crème fleurette

Ingrédients :
Ardo légumes oubliés :
pourpier, chou-rave
Ardo : poireaux coupés, céleri-rave en cubes, oignons émincés ,
pomme de terre rustica

Kruidig stoofpotje van konijn met vergeten groenten mix en een crème van zoete aardappel

Ingrediënten:
Ardo vergeten groenten:
vergeten groenten mix,
zoete aardappelen
Ardo: appelblokjes, gesnipperde sjalot, gesnipperde look

Potée de lapin épicée accompagnée de légumes oubliés et crème de patates douces

Ingrédients :
Ardo légumes oubliés :
mélange de légumes oubliés,
patates douces
Ardo : pommes en cubes,
échalote haché, ail haché

Kalkoenrollade gevuld met butternut pompoen en kruidenkaas en puree van zoete aardappel

Ingrediënten:
Ardo vergeten groenten:
zoete aardappelen, pompoen (butternut squash), snijbiet

Roulade dinde farcie au potiron butternut et au fromage aux fines herbes

Ingrédients :
Ardo légumes oubliés :
patates douces , potiron (butternut squash), feuilles de bettes

Lasagne met koolrabi

Ingrediënten:
Ardo vergeten groenten:
koolrabi
Ardo: courgetteschijfjes, wortelblokjes, tomatenblokjes, gesnipperde sjalot,
gesnipperde look

Lasagnes aux choux-raves

Ingrédients :
Ardo légumes oubliés :
chou-rave
Ardo : rondelles de courgettes,
carottes en cubes,
tomates en cubes, échalote haché,
ail haché

Koningskoraal met gerookt spek, rustica wortelen en citroenmayonaise

Ingrediënten:
Ardo vergeten groenten:
rustica wortelen
Ardo: halve aardappel met schil, gesnipperde sjalot

Filet de bourse au lard fumé, aux carottes rustica et mayonnaise au citron

Ingrédients :
Ardo légumes oubliés : carottes rustica
Ardo : demies-pommes de terre avec peau, échalote haché

Gevuld varkenshaasje met snijbiet en zure room, puree van flageolets en kroketjes met spek & bieslook

Ingrediënten:
Ardo vergeten groenten: snijbiet, flageolets, gele raap
Ardo: ui blokjes, gesnipperde look

Filet de porc farci aux feuilles de bettes et crème fleurette avec purée de flageolets et croquettes au lard et à la ciboulette

Ingrédients :
Ardo légumes oubliés : feuilles de bettes , flageolets, navets jaunes
Ardo : oignons en cubes , ail haché

Scampi met een pestoroomsaus, flageolets en pasta primavera

Ingrediënten:
Ardo vergeten groenten: flageolets
Ardo: pasta primavera, tomatenblokjes, gesnipperde look, basilicum

Scampis sautés à la crème de pesto, aux flageolets et ses tagliatelles à la primavera

Ingrédients :
Ardo légumes oubliés : flageolets
Ardo : pasta primavera, tomates en cubes, ail haché, basilic

Duivelsgebraad met gebakken schorseneren en lookpuree

Ingrediënten:
Ardo vergeten groenten:
schorseneren, gele raap
Ardo: gesnipperde look

Rôti à la diable aux salsifis et à la purée de pomme de terre à l'ail

Ingrédients :
Ardo légumes oubliés :
salsifis, navets jaunes
Ardo : ail haché

Voor meer informatie over de recepten en de ingrediënten, surf naar:
www.ardo.com/ardo-culinair/vergetengroenten

Pour plus d'informations sur les recettes et les ingrédients, surfez sur:
www.ardo.com/ardo-culinair/legumesoublies

‘Vergeten groenten’, een bron van inspiratie!

‘Légumes oubliés’, une source d’inspiration!

Ardo nv
Wezestraat 61, 8850 Ardooie
Tel: +32 (0)51/31 06 21
Fax: +32(0)51/30 59 97
info@ardo.be

MIX
Paper from responsible sources
FSC® C008551