

Navarin met kreeft en wintergroenten



Ingredienten

court bouillon:

- 2 st kreeft +/- 450 gr.
- 1 st selderstengel
- 1 st wortel
- 1 st ui
- peper
- bouquet garni
- cayennepeper

:

navarin:

- 30 g bonen witte
- 25 g boter
- 2 st rapen paars
- 2 st rapen geel
- 8 st spruiten
- 1 st wortel
- 12 zilveruitjes

:

saus:

- 2 el olijfolie
- 25 g sjalotjes, fijngesneden
- 35 g wortel

- 35 g bleekselder
- 10 g knoflook (gesnipperd)
- 35 g ontvelde tomaat, fijngesneden
- 2 dl zachte visfumet
- 2 dl room (verse)

Bereiding

bereiden:

van tevoren:

Laat de witte bonen 1 nachtje [weken](#) in koud water.

maak de court bouillon:

Neem een grote pot waarin de kreeften helemaal passen en vul met koud water. Doe alle ingrediënten erbij en breng aan de kook, draai het vuur lager en laat 10 minuten zachtjes [trekken](#).

maak de navarin:

Kook de witte bonen gaar. Stoof de groenten aan in boter. Breng op smaak met zwarte peper en blus af met een scheutje water.

kook de kreeft:

Breng de court bouillon aan de kook. Dompel de kreeft er in één keer helemaal in onder en laat 2 minuten koken. Haal de kreeft uit het water en verwijder de staart. Leg de poten terug in de pot en laat nog 5 minuten koken. Haal het vlees uit de staart en verwijder het darmkanaal. Kruid het staartvlees af met zeezout en peper en bak aan in olijfolie. Haal het vlees uit de poten.

maak de saus:

Hak de kop van de kreeft in grote stukken en fruit samen met de groenten aan in olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Laat 15 minuten zachtjes pruttelen op een laag vuurtje. Zeef de saus, laat even inkoken en voeg de room toe.

werk af:

Schik de groenten in het bord, schep het kreeftenvlees erop en werk af met de saus.

bron: www.njam.tv kok: Johan Segers