

TOPKOK EN KOOKBOEKENSCHRIJVER

Alain Caron:

‘Die kleuren en *les parfums* van de Provence’

Hij is geboren en getogen in Parijs en leerde daar het *métier* waarmee hij uiteindelijk in Nederland bekend zou worden: Alain Caron (61), chef-, televisiekok en kookboekenschrijver, is een fijnproever pur sang en bovendien een hartstochtelijk liefhebber van Zuid-Frankrijk.’

TEKST: ANDY ARNTS. FOTO'S: SASKIA LELIEVELD, HAROLD PEREIRA

‘DE GROOTSTE RIJKDOM VAN EEN ZUIDERLING IS NIET ZIJN kapitaal of zijn villa, maar het klimaat. De zon schijnt er altijd, en dat vind je terug in het eten. Ik weet nog goed dat ik een keer zat te eten in een restaurant vlak bij Juan-les-Pins. De eigenaar had een salade Niçoise gemaakt met uitsluitend ingrediënten uit de tuin van een vriend van hem. Alles puur biologisch. Hij zei: ‘Je mag er geen dressing overheen doen. Alleen wat olie, zout en peper. De tomaten en de artisjokken hebben zó veel zon opgenomen dat ze zelf al voor voldoende smaak zorgen.’ Dát is typisch Zuid-Frankrijk. Als chef-kok ben ik dan ook zeker beïnvloed door de mediterrane keuken. De kleuren en *les parfums* van de Provence inspireren me enorm. Maar niet in de winter, want bepaalde producten hebben gewoon zon nodig. Je kunt in de winter geen salade Niçoise maken.’

‘Dat u dat weet. Alain Caron gaat meteen los als ik hem naar Zuid-Frankrijk vraag. Hij beleeft drukke tijden. Hij komt net terug van de opnamen voor het tv-programma *BinnensteBuiten* en zo dadelijk moet hij al weer de keuken in om de gasten van Café Caron te bedienen. Tussendoor geeft hij interviews, want sinds de lancering van zijn nieuwe kookboek *De bijbel van de Franse keuken* staan de media voortdurend bij hem op de stoep. Het fraai geïllustreerde werk werd in november feestelijk gepresenteerd in zijn restaurant Petit Caron, waarbij de gastronomische fenomenen Jonnie en Thérèse Boer het eerste exemplaar in ontvangst mochten nemen.

‘Het boek geeft een goed beeld van mijn visie op de Franse gastronomie’, vertelt Caron. ‘Het zijn vrijwel allemaal toegankelijke, traditionele gerechten zoals ze al jaren in Frankrijk worden bereid. Ik ken ze natuurlijk goed, maar ik had er nog nooit zo’n volumineus boek over gepubli-

ceerd. Bovendien vind ik het mooi om te laten zien hoe leuk het is om gerechten te maken met een stukje geschiedenis. Gerechten die al werden gemaakt door mensen uit lang vervlogen tijden, die nog niet de technieken en de mogelijkheden hadden waar wij over beschikken. Daardoor werden ze gedwongen om innovatief te zijn. Zo moesten ze manieren bedenken om een product lang te kunnen bewaren en waren ze voor hun productkeuze afhankelijk van wat er in hun directe omgeving – in meren, bossen of de zee – te krijgen was.’

De truffelsoep van Paul Bocuse

Zijn het dan allemaal zuiver traditionele gerechten zonder inbreng van de auteur?

‘Natuurlijk zijn de meeste wel “à la Caron”, maar ik ben niet het type dat zegt: “Ik ben dé man, dé kok en ik kan deze gerechten verbeteren.” Een goede kok die echt heel bijzonder kan koken, maakt in zijn hele leven misschien maar drie eigen gerechten die geschiedenis gaan maken. Denk aan de fameuze soupe V.G.E., de truffelsoep die topchef Paul Bocuse creëerde voor president Valéry Giscard d’Estaing. Ik kan misschien wel een gerecht maken waarvan je zegt “wow wat is dat goed”, maar dat interesseert me niet meer. Ja, toen ik 25 was, maar dat is al een hele tijd geleden.’





Caron werkte in Parijs bij diverse restaurants met elk zijn eigen signatuur en kookstijl. Daar leerde hij allerlei nieuwe kooktechnieken en hoe je een gerecht mooi kunt presenteren. Toch dwaalde hij naar eigen zeggen nooit af van de basis.

'Ik heb veel grote chefs bezocht in Amerika, Azië, Afrika en Europa. Echt grote namen hoor, maar je merkt dat er maar weinig collega's zijn die werkelijk iets interessants te vertellen hebben over gastronomie. De meesten willen óf laten zien dat ze heel erg goed zijn óf ze doen maar wat. Gewoon omdat ze de basis niet hebben. Daarentegen ken ik een paar Chinezen die zeer gepassioneerd en getalenteerd zijn. Die zijn het stadium al lang gepasseerd dat hun ego belangrijker is dan hun prestaties achter het fornuis. Ze werken vanuit een grote bevlogenheid en ontwikkelen zich daarin zonder door te slaan.'

Maar er zijn toch wel meer uitzonderingen?

'Ja kijk, zo'n man als Ferran Adrià van El Bulli in Roses, aan de Costa Brava, dat is zo iemand. Dat is een theaterkunstenaar. Adrià is ook overal geweest. Hij leerde het vak van Ducasse, Bocuse en Gagnaire en is toen zijn eigen weg ingeslagen. Ik heb heel vaak bij hem gegeten en geloof me, wat hij doet kan alleen hij. Sommigen proberen hem wel na te doen, maar dat loopt allemaal op niets uit. Daarom zeg ik: je moet doen waar je heel goed in bent. Niet alleen in de keuken, maar ook op het sociale vlak. Mensen vinden het fijn als je een praatje komt maken aan hun tafel. Je bent er om het je gasten naar hun zin te maken, niet om zelf de show te stelen.'

'Eenvoud siert de kracht van de kok'

In De bijbel van de Franse keuken breekt Caron een lans voor de eenvoudige keuken: goede producten en simpele handelingen. Gewoon ongecompliceerd koken.

'Eenvoud siert de kracht van de kok', beweert hij stellig. 'Een mooi voorbeeld: een goede aardappelpuree maak je van aardappelen, melk en een klein beetje boter. Dat gaat dan door de pers en klaar is je puree. Maar je hebt er koks bij die zo'n eenvoudig gerecht willen doorontwikkelen met bepaalde soorten aardappelen, speciaal gekookt in de schil, waarna ze warme melk toevoegen, dit vervolgens door een superfijne zeef halen en tot slot monteren met koude boter. Oké, dat is een ontwikkeling, een andere manier van werken, maar de basis blijft toch gewoon boter, melk en aardappelen. Ik maak zelf dikwijls gebruik van een slowcooker om vlees langzaam gaar te maken. Maar weet je, daarna ga ik het tóch nog een keer bakken. Wat dat betreft ben ik best wel een beetje ouderwets. Hetzelfde met lamsbout. Die wordt vaak ingesmeerd met mosterd en allerlei kruiden. Dat doe ik niet. Ik gebruik alleen knoflook, boter en peper, meer niet. Maar de smaak van de bout komt geweldig tot z'n recht!'

'Trip down memory lane' naar de Provence

Caron woonde inmiddels al weer zo'n dertig jaar met vrouw en kinderen in Nederland toen hij in 2012 voor zijn culinaire reisgids *Tour d'Alain* Frankrijk doorkruiste om streekgerechten en adressen van zijn favoriete restaurants te verzamelen. Het werd een ware *trip down memory lane* die hem in gedachte terugvoerde naar de tijd dat hij als klein jongetje met zijn ouders op vakantie ging. 'Ik weet nog dat we voor het boek naar het zuiden van de Provence reden. Het klimaat werd aangenamer, het landschap veranderde en ik rook de zoete geur van meloenen. En plots herinnerde ik me weer dat mijn ouders hier onderweg weleens stopten om een meloen te kopen. Toen pas besepte ik: we zijn hier niet alleen voor die reisgids, we zijn op vakantie.'

Kwamen jullie vaak in het zuiden?

'Tot mijn zestiende gingen we altijd naar de Provence, dus ik ken de regio heel goed. Maar ook verder naar beneden, aan de kust, heb ik erg genoten van steden als Nice, Saint-Tropez en Saint-Raphael.'

Welke herinneringen bewaar je daaraan?

'Tja, dat zijn toch voornamelijk culinaire herinneringen. Cannes vind ik bijvoorbeeld een superstad. Niet alleen vanwege de grandeur en de mondaine entourage bij de Boulevard de la

'De rosé uit de Provence is werkelijk formidabel'

Lamsbout à la Caron (GIGOT D'AGNEAU)

Omdat een lamsbout doorgaans meer dan 2 kilo weegt, maak je hem meestal voor een gezelschap van een man of tien. Het maakt ook niet uit als je iets overhoudt; een plak koud lamsvlees met mayonaise is de volgende dag heerlijk. We nemen voor dit recept een bout van ongeveer 2 kilo. Voor elke 500 gram extra gaat hij 15 minuten langer in de oven. Voor de zekerheid gebruik ik bij grote stukken vlees altijd een kernthermometer. Als de kerntemperatuur 52°C is, neem je de bout uit de oven en laat je hem nog 15 minuten rusten.

INGREDIËNTEN:

- » 5 el olijfolie
- » 2 teentjes knoflook, gepeld
- » 1 lamsbout van 2 kg, op kamertemperatuur
- » 40 g boter
- » peper

BENODIGDHEDEN:

- » Kernthermometer,
- » Aluminiumfolie

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Besprenkel een ovenplaat met 2 eetlepels olijfolie en bestrooi met peper.
3. Halveer de knoflook en wrijf de bout er helemaal mee in. Leg de bout op de ovenplaat (een bakblik met opstaande rand), sprenkel er 3 eetlepels olijfolie over en bestrooi met peper. Snijd de boter in dunne plakken en verdeel deze over de bout. Schenk er 1 deciliter water bij. Stel de kernthermometer in op 52°C en steek hem tot in het midden van de bout. Schuif de ovenplaat in de oven.
4. Verlaag de temperatuur van de oven na 15 minuten naar 160°C en schep het vocht van de plaat over de bout. Laat hem nog ruim 1 uur in de oven staan, tot het signaal van de thermometer. Laat de bout nog zeker 15 minuten afgedekt met aluminiumfolie rusten.
5. Snijd het vlees aan tafel aan en serveer het op een warm bord. Lekker met aardappelen uit de oven en mayonaise, of met sperziebonen, ratatouille of auberginekaviaar.





FRANS LEREN IN HET HART VAN DE PROVENCE

Een Frans taalbad voor volwassenen

Communicatieve lesmethode, 4 à 6 lessen per dag in kleine groep

Gemotiveerd internationaal publiek, alle niveaus behalve beginners (A2 tot C1)

Residentieel verblijf in een gerenoveerd klooster in Moustiers-Ste-Marie, Parc du Verdon

Zuiderse gastvrijheid, 'gourmet' maaltijden, gevarieerd vrijetijdsprogramma

Speciale programma's voor tolken, expats, Frans en yoga, Frans en koken

Eén à twee weken, april tot september

Kwaliteitscertificaat 'Qualité FLE' 'qualité français langue étrangère'



CREA-Langues - le Monastère de Ségrèis 04360 Moustiers-Ste-Marie Frankrijk

www.crealangues.com info@crealangues.com Tel. +33 492 77 74 58



INTERVIEW

'Je kunt in de winter geen salade Niçoise maken'



hesjes-protesten plaatsvinden, want heel veel mensen leven in armoede. Maar vergeet één ding niet: Frankrijk is een heel groot, druk en gecompliceerd land. Er wonen bijna 70 miljoen mensen. Het vereist een gigantische strategie om dat allemaal te kunnen regelen. Maar waar ik het niet mee eens ben is dat sommige actievoerders alles kapot maken. Er zitten betogers tussen die daar niets te zoeken hebben. Sommigen zijn zó kwaad dat ze volledig ontaarden. Ik zeg altijd: prima dat je gaat demonstreren, maar blijf wel kalm.'

Waar gaan die protesten toe leiden, denk je?

'Ik hoop dat de mensen krijgen wat ze nodig hebben: een beter salaris en een iets beter leven. Wat ik interessant vind, is dat Macron met de betogers in gesprek probeert te gaan. Hij vertelt ze eerlijk wat hij wel en niet kan doen, maar het blijft lastig om tegen iemand die woedend is te zeggen: "Wacht nog even af, we zijn ermee bezig." Macron toont daarin wel karakter, vind ik. Hij ziet in dat je altijd met elkaar in gesprek moet blijven.'

En ondertussen wel gewoon rosé blijven drinken, toch?

'Haha, in ieder geval wel de rosé uit de Provence, want die is werkelijk formidabel. In de omgeving van Saint-Tropez vind je ook enkele toppers, heel fris van smaak en mooi "geparfumeerd" met citrus. Bij ons in het restaurant serveren we veel wijnen uit die streek, evenals een mooie Châteauneuf-du-Pape, die weliswaar wat noordelijker wordt geproduceerd, maar waarin je toch de volle rijkdom van het zuiden proeft. En niet te vergeten ... pastis!' ●

Croisette, maar vooral omdat ze daar een van de allermooiste markten hebben. Je treft daar een fantastische potpourri aan van de heerlijkste geuren en producten. Ik ben zelden zulke verse krabben en kreeften tegengekomen als op die markt in Cannes. Ik heb er ook vaak gekookt. Niet in restaurants, maar gewoon bij een Nederlands gezin dat daar een huis had. Ik logeerde daar en kwam elke dag met een tas vol boodschappen aanzetten. Daar ging ik mee de keuken in en maakte dan de lekkerste gerechten. Dat was echt een feest, voor ons allemaal.'

'Frankrijk is een gecompliceerd land'

Hoewel Caron vol vuur over Zuid-Frankrijk en zijn *métier* kan vertellen, is hij zich terdege bewust van de harde realiteit waar zijn geboorteland momenteel mee wordt geconfronteerd. 'Het zijn politiek roerige tijden. Ik kan me voorstellen dat er massale gele



Alain Caron – De bijbel van de Franse keuken
Uitgeverij Carrera, 480 pagina's, € 31,99



KIES HET BESTE voor UW VAKANTIE!



Lagune



Cottage



Balneo

Sport - Recreatie - Ontspanning - Animatie

Voor ieder wat wils,

Gelegen aan de Côte d'Azur, tussen Cannes en Saint-Tropez, op 4,5 km van de fijne zandstranden in de baai van Fréjus – Saint-Raphaël, Domaine du Colombier biedt u een grote "Lagune" van 3600 m² aan met ligbedden en verwarmd zoet water, een Balneo, een fantastische spa, luxe vakantieverblijven, restaurants, kindersanimatie, speeltuinen ...



Spa



Animatie



Aquabiking

Van begin april tot eind september : één gratis toegang tot de Balneotherapie voor elk verblijf van minimaal 7 nachten

Domaine du Colombier · 1052 rue des combattants en Afrique du nord · 83600 Fréjus
+33 (0)4.94.51.56.01 - www.domaine-du-colombier.com